

LAPORAN
PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
SMA N I IMOGIRI

Dosen Pembimbing Lapangan PPL
Nanang Erma Gunawan, S.Pd,M.Ed



Disusun Oleh :
Triska Rahayu - 13104241037

JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
PROGRAM PENDIDIKAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2016

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 1

Imogiri :

Nama : TRISKA RAHAYU

NIM : 13104241037

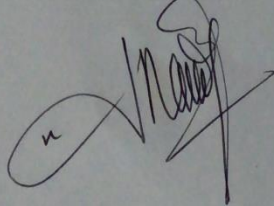
Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : FIP

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA NEGERI 1 IMOGIRI dari tanggal 15 Agustus s.d 15 September 2016. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 15 September 2014

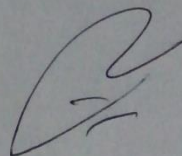
Koordinator PPL



Dra. Th. Nanik S, M.Pd

NIP.196610171991032005

Guru Pembimbing BK



Lilik Sudarmanta, S.Pd

NIP.196409191991031007

Mengetahui,

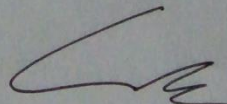
Kepala Sekolah



Drs. Sumarman

NIP.196208121989031014

Dosen Pembimbing Lapangan PPL



Nanang Erma Gunawan M.Ed

NIP. 19850311 200812 1 002

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur senantiasa kami ucapkan kepada Allah SWT, karena atas limpahan rahmat, nikmat, anugerah, serta hidayah-Nya, Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Universitas Negeri Yogyakarta di SMA NEGERI 1 IMOGIRI Tahun 2015 yang dilaksanakan mulai hari Jumat, 15 Juli 2016 sampai dengan hari Kamis, 15 September 2016 dapat berjalan dengan baik dan lancar. Penulis bersyukur karena dapat menyusun dan menyelesaikan Laporan Kegiatan PPL di SMA NEGERI 1 IMOGIRI ini dengan lancar dan sukses.

Program Praktik Pengalaman Lapangan ini merupakan program yang diwajibkan bagi mahasiswa jenjang Strata 1 (S1) Kependidikan di Universitas Negeri Yogyakarta sebagai media untuk mengembangkan keterampilan mengajar dan mendapatkan pengalaman dalam mengajar di sekolah.

Walaupun penyusun mempunyai keterbatasan, penyusun tetap berusaha melaksanakan tugas PPL hingga penyusunan laporan PPL ini dengan sebaik-baiknya. Usaha melaksanakan kegiatan PPL hingga penyusunan laporan ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, perkenankanlah penyusun menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya atas bantuan dan kerjasamanya hingga laporan PPL ini dapat tersusun, terutama kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan PPL.
2. Lembaga Pengembangan dan Penjamin Mutu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta (LPPMP UNY) yang telah bekerjasama dalam mensukseskan program PPL.
3. Nanang Erma Gunawan, S.Pd, M.Ed, selaku Dosen Pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dari awal hingga akhir kegiatan PPL.
4. Drs. Sumarman selaku Kepala Sekolah SMA NEGERI 1 IMOGIRI yang telah menyediakan berbagai fasilitas demi kelancaran PPL.
5. Lilik Sudarmanta, S.Pd selaku guru pembimbing praktik, yang telah

memberikan saran, nasehat, dan pengarahan kepada penulis selama menjalankan PPL di SMA NEGERI 1 IMOGIRI .

6. Dra. Th. Nanik S, M.Pd selaku koordinator PPL di SMA NEGERI 1 IMOGIRI, yang telah membantu pelaksanaan PPL di SMA NEGERI 1 IMOGIRI.
7. Bapak/ Ibu guru dan karyawan/ karyawan SMA NEGERI 1 IMOGIRI yang dengan ikhlas telah berkenan membantu pelaksanaan PPL.
8. Ayah, Ibu, Adik, dan seluruh keluarga besar tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, bantuan dan pengertiannya kepada penulis.
9. Teman-teman seperjuangan PPL SMA NEGERI 1 IMOGIRI (Adven, Nopita, Wulan, Raga, Nita, Lutfi, Anas, Andi, Nining, Pungki, Ervin, Murni, Yoga, Tuin, Kuntala, Ratman, Dama, Mba Yan, Mba Maya) atas kekompakan, kerjasama, perjuangan, semangat, dan kerjakerasnya selama ini.
10. Teman-teman Bimbingan dan Konseling 2013 yang saling memberikan motivasi dan bantuan.
11. Peserta didik SMA Negeri 1 Imogiri, terima kasih atas kerjasama dan kekeluargaannya. Semoga pengalaman selama mengajar kalian dapat bermanfaat nantinya.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang juga ikut berperan dalam kelancaran pelaksanaan PPL ini. Semoga semua kebaikan yang telah diberikan, mendapatkan balasan yang lebih dari Allah SWT.

Laporan ini dibuat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan sesuai dengan program yang dilaksanakan. Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan PPL ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mohon maaf kepada semua pihak, apabila terdapat kesalahan-kesalahan baik yang disengaja maupun tidak disengaja.

Demikian laporan pelaksanaan kegiatan PPL ini penulis susun, semoga dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagaimana mestinya. Terima kasih.

Yogyakarta, 20 September 2016
Mahasiswa PPL UNY

TRISKA RAHAYU
NIM 13104241037

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN1
KATA PENGANTAR2
DAFTAR ISI5
DAFTAR LAMPIRAN6
ABSTRAK7
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Alasan Praktik8
B. Tujuan Praktik9
C. Analisis Situasi.....	10
D. Program Kegiatan PPL	13
BAB II. PELAKSANAAN PPL	
A. Persiapan PPL	16
A. Pelaksanaan PPL	17
B. Analisis Hasil	19
BAB III. PENUTUP	
A. Kesimpulan	22
B. Saran	23
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kartu Bimbingan PPL
2. Catatan Mingguan
3. Praktik Bimbingan dan Konseling
 - 3.1 Layanan dasar
 - 3.1.1 Bimbingan Klasikal
 - 3.1.2 Layanan Informasi
 - 3.1.3 Layanan Orientasi
 - 3.1.4 Layanan Pengumpulan Data
 - 3.2 Layanan Responsif
 - 3.2.1 Konseling Individual
 - 3.2.1 Konseling Kelompok
4. Matriks Program Kerja
5. Program Tahunan
6. Program Semester
7. Dokumentasi

ABSTRAK
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY 2016
SMA NEGERI 1 IMOGIRI

Oleh: Triska Rahayu (13104241037)

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling dilaksanakan di SMA NEGERI 1 IMOGIRI dari tanggal 15 Juli sampai dengan 15 September 2016. Kegiatan ini bertujuan agar mahasiswa memperoleh pengalaman faktual khususnya tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, dan umumnya tentang proses pembelajaran siswa serta kegiatan-kegiatan kependidikan lainnya, sehingga mahasiswa dapat menggunakan pengalamannya sebagai bekal untuk membentuk tenaga kependidikan yang bertugas memberikan layanan bimbingan sesuai profesi konselor di sekolah yang profesional.

Kegiatan yang dilaksanakan mahasiswa praktikan direncanakan dalam matriks program kerja yaitu melaksanakan bimbingan klasikal, membuat poster bimbingan, melaksanakan layanan pengumpulan data, konseling individual, dan konseling kelompok serta administrasi yang menyangkut bidang bimbingan dan konseling.

Dari kegiatan-kegiatan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan PPL ini bertujuan untuk mengembangkan potensi dan juga membantu mencapai tugas perkembangan siswa, selain itu memberikan pengalaman kepada mahasiswa tentang proses bimbingan dan konseling, keguruan maupun kependidikan yang berinteraksi langsung dengan kehidupan peserta didik serta melatih profesionalisme sebagai guru Bimbingan dan Konseling.

Kata Kunci : *Praktik Pengalaman Lapangan, Bimbingan dan Konseling*

BAB I

PENDAHULUAN

A. ALASAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di Sekolah merupakan salah satu kegiatan latihan yang bersifat intrakurikuler sehingga harus dilaksanakan oleh setiap mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Dalam rangka peningkatan ketrampilan dan pemahaman mengenai berbagai aspek kependidikan dan pemberian berbagai bentuk program layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan oleh seorang guru pembimbing, dalam rangka memenuhi persyaratan pembentukan tenaga kependidikan yang bertugas memberikan layanan bimbingan di sekolah yang profesional.

Program studi Bimbingan dan Konseling mempunyai tugas menyiapkan dan menghasilkan guru pembimbing yang memiliki nilai dan sikap serta pengetahuan dan ketrampilan yang profesional. Dengan kemampuan tersebut diharapkan alumni program studi bimbingan dan konseling dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya kelak sebagai guru pembimbing dalam rangka membantu tercapainya tujuan pendidikan. Oleh karena itu dalam rangka menyiapkan tenaga kependidikan (guru pembimbing) yang profesional tersebut program studi bimbingan dan konseling membawa mahasiswa kepada proses pembelajaran yang dilakukan baik melalui bangku kuliah maupun melalui berbagai latihan, yang antara lain berupa praktek pengalaman lapangan. Untuk melaksanakan hal tersebut mahasiswa diterjunkan ke sekolah dalam jangka waktu tertentu untuk mengamati, mengenal dan mempraktekan semua kompetensi yang layak atau wajib dilakukan oleh seorang guru pembimbing yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga profesional dalam bidang bimbingan dan konseling dalam dunia pendidikan.

Usaha peningkatan efisiensi dan kualitas penyelenggaraan proses pembelajaran terus dilakukan, termasuk dalam hal ini Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Adapun tujuan dari PPL salah satunya yaitu memberikan

pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran di sekolah atau lembaga dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan serta memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk mengenal, mempelajari permasalahan sekolah atau lembaga yang terkait dengan proses pembelajaran. Secara khusus, visi kegiatan PPL adalah sebagai wahana pembentuk calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Sementara misi kegiatan PPL terbagi dalam 4 hal, yaitu:

- a. Menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan profesional.
- b. Mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasai ke dalam praktik keguruan/praktik kependidikan.
- c. Memantapkan kemitraan UNY dan sekolah serta lembaga pendidikan.
- d. Mengkaji dan mengembangkan praktik keguruan dan praktik kependidikan.

Dalam kegiatan PPL ini, mahasiswa yang bertindak sebagai praktikan diterjunkan ke sekolah/lembaga pendidikan secara bertahap agar dapat mengenal, mengamati, memahami, serta mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru/tenaga kependidikan. Pengalaman-pengalaman yang didapatkan di lapangan diharapkan menjadi bekal yang berharga bagi praktikan agar dapat mengembangkan diri sebagai calon guru/tenaga kependidikan yang sadar akan tugas dan tanggungjawabnya sebagai seorang yang profesional.

B. TUJUAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN

Praktik bimbingan dan konseling di sekolah dimaksudkan agar mahasiswa dapat mempraktekkan teori yang diperoleh selama kuliah, sehingga memperoleh ketrampilan khusus sesuai dengan keahlian dalam profesi bimbingan dan konseling. Dengan kata lain, praktek bimbingan dan konseling memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menunjukkan semua kompetensi yang telah dimiliki di bawah arahan guru dan dosen pembimbing.

PPL BK di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh pengalaman faktual khususnya tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, dan

umumnya tentang proses pembelajaran siswa serta kegiatan-kegiatan kependidikan lainnya, sehingga mahasiswa dapat menggunakan pengalamannya sebagai bekal untuk membentuk profesi konselor di sekolah (guru pembimbing) yang profesional.

C. ANALISIS SITUASI

SMA Negeri 1 Imogiri yang terletak di jalan Wukirsari, Imogiri Timur adalah salah satu sekolah yang berdiri di kabupaten Bantul. Sekolah ini merupakan salah satu tempat yang digunakan sebagai lokasi PPL UNY pada tahun 2016. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pra PPL pada tanggal 24 Februari sampai 27 Februari 2016 diperoleh data sebagai berikut:

1. Profil Sekolah

Visi :

**Dengan Imtak Unggul Dalam Prestasi Sains, Lingkungan,
Teknologi, dan Kemasyarakatan (*SALINGTEMAS*)**

Misi :

- a. Menyelenggarakan pendidikan yang berorientasi pada pengembangan keimanan dan ketakwaan siswa
- b. Menyelenggarakan pendidikan berbasis sains dan teknologi
- c. Menyelenggarakan pendidikan yang berkarakter dan menumbuhkan kepekaan sosial dan lingkungan
- d. Menyelenggarakan pendidikan yang berorientasi pengembangan prestasi akademik dan non akademik

2. Kondisi Fisik Sekolah

SMA Negeri 1 Imogiri dibangun diatas tanah yang cukup luas dengan rincian sebagai berikut:

- a. Ruang kelas siswa, terdiri dari:
 - 1) 7 ruang kelas untuk kelas X
 - 2) 3 ruang kelas untuk kelas XI IPA
 - 3) 4 ruang kelas untuk kelas XI IPS

- 4) 3 ruang kelas untuk kelas XII IPA
- 5) 4 ruang kelas untuk kelas XII IPS

b. Ruang laboratorium

- 1) Laboratorium Fisika
- 2) Laboratorium Kimia
- 3) Laboratorium Biologi
- 4) Laboratorium Komputer
- 5) Ruang Audiovisual

c. Ruang kantor

- 1) 1 ruang Kepala Sekolah
- 2) 1 ruang Guru dan Wakasek
- 3) 1 ruang Tata Usaha

d. Ruang penunjang lainnya

- 1) 1 Mushola
- 2) 1 ruang koperasi
- 3) 1 ruang OSIS
- 4) 1 Perpustakaan
- 5) 1 ruang BP/BK
- 6) 1 ruang UKS
- 7) Lapangan bola voli
- 8) Lapangan sepak bola/bola basket/futsal
- 9) Lapangan Upacara
- 10) 1 ruang piket guru
- 11) 1 Gudang
- 12) 6 ruang WC (3 WC siswi, 3 WC siswa)
- 13) 2 ruang WC guru
- 14) 4 buah kantin
- 15) 1 ruang penjaga
- 16) Tempat parkir guru
- 17) Tempat parkir siswa

3. Kondisi Lingkungan Sekolah

SMA Negeri 1 Imogiri ini terletak sekitar 20 km ke selatan dari

Terminal Giwangan Yogyakarta, karena berada di desa dan berada di dekat sawah, maka kegiatan belajar mengajar tidak begitu banyak mengalami gangguan, bahkan membuat kegiatan belajar mengajar dalam kondisi lancar dan nyaman, karena indahnya pemandangan alam di sekitar.

4. Kondisi Non Fisik Sekolah

a. Potensi Siswa

Potensi siswa di SMA Negeri 1 Imogiri cukup baik dengan jumlah peserta didik pada tahun 2016 berjumlah 567 siswa.

b. Potensi Guru

Potensi guru di SMA Negeri 1 Imogiri cukup baik dengan jumlah guru yang telah memiliki sertifikasi pengajar sebanyak 28 orang.

c. Potensi Karyawan

Sekolah ini mempunyai banyak karyawan, yakni tata usaha, petugas perpustakaan, petugas laboratorium dan pemelihara sekolah serta petugas kebersihan yang seluruhnya berjumlah 14 orang.

d. Bimbingan Konseling

Bimbingan konseling mempunyai jumlah guru sebanyak 3 orang.

e. Ekstra Kurikuler

Di SMA Negeri 1 Imogiri terdapat beberapa ekstra kurikuler, yang diberikan kepada siswa kelas X dan XI, yang masing-masing siswa dapat mengikuti maksimal 2 macam. Untuk ekstra kurikuler Pramuka, wajib bagi kelas X.

Ekstra kurikuler pilihan yang ada antara lain,

- 1) Tonti
- 2) KIR
- 3) Buletin
- 4) Komputer
- 5) Debat Bahasa Inggris
- 6) Pramuka
- 7) IPA terapan
- 8) Basket
- 9) Futsal

- 10) Sepak Bola
- 11) Bola Voli
- 12) Gamelan
- 13) Pencak Silat

f. Organisasi dan fasilitas OSIS

Osis memiliki ruangan tersendiri serta fasilitas yang dibutuhkan oleh OSIS tersedia. Di dalam ruangnya terdapat meja, kursi serta almari.

g. Organisasi dan fasilitas UKS

Fasilitas UKS terdiri dari 2 ruangan untuk siswa laki-laki dan perempuan dengan pelengkap ruangan seperti ranjang dan kotak obat P3K.

D. PROGRAM KEGIATAN PPL

Berdasarkan analisis situasi dan *need assessment* yang telah dilakukan sebelumnya maka dapat dirumuskan rancangan program kerja yang akan dilaksanakan praktikan selama PPL berlangsung. Program kerja PPL program studi bimbingan dan konseling yang direncanakan adalah sebagai berikut:

1. Praktik Bimbingan dan Konseling

Program kerja PPL program studi bimbingan dan konseling yang direncanakan adalah sebagai berikut:

a. Layanan Dasar

Pelayanan Dasar diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap dan tugas-tugas perkembangan (yang dituangkan sebagai standar kompetensi kemandirian) yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan memilih dan mengambil keputusan dalam menjalani kehidupannya. Penggunaan instrumen asesmen perkembangan dan kegiatan tatap muka terjadwal di kelas sangat diperlukan untuk mendukung implementasi komponen ini.

1) Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal memungkinkan praktikan memberikan bimbingan kepada sejumlah siswa pada suatu kelas.

2) Layanan Orientasi

Layanan orientasi bertujuan agar peserta didik dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru terutama situasi maupun kondisi kelas yang baru untuk mempermudah atau memperlancar berperannya mereka di kelas baru tersebut karena masuk kelas penjurusan.

3) Layanan Informasi

Materi layanan informasi berupa pengetahuan dan pemahaman yang dipandang bermanfaat bagi peserta didik. Penyampaian layanan informasi ini bersifat tidak langsung yaitu dengan media bimbingan konseling yaitu poster.

4) Layanan Pengumpulan Data

Layanan pengumpulan data dimaksudkan untuk mengumpulkan data dan keterangan tentang peserta didik (baik secara individual maupun kelompok) guna membantu praktikan dalam memberikan layanan, keterangan tentang lingkungan peserta didik ini dilaksanakan melalui Media Lacak Masalah (MLM)

b. Layanan Responsif

Layanan Responsif merupakan pemberian bantuan kepada konseli yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan.

1) Konseling Individual

Praktikan akan memberikan layanan konseling individual mengenai empat bidang bimbingan yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karir. Hal ini menyesuaikan kebutuhan dan masalah yang dihadapi siswa.

2) Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok dimaksudkan dengan memberikan bantuan yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

Sedangkan layanan responsif lain seperti referral, home visit, konferensi kasus, kolaborasi dengan orang tua, kolaborasi dengan pihak luar sekolah akan dilakukan oleh praktikan menyesuaikan dengan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN PPL

Sebelum melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa terlebih dahulu melakukan persiapan-persiapan sebagai bekal sebelum terjun langsung ke lapangan. Persiapan tersebut dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa dapat mempersiapkan diri secara optimal dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang bermanfaat bagi peserta didik dan memberikan pengabdian bagi lembaga pendidikan.

1. Praktikum PPL Bimbingan dan Konseling

Persiapan paling awal yang dilakukan oleh mahasiswa praktikan adalah mengikuti kuliah pengajaran praktikum PPL bimbingan dan konseling. Pada tahapan ini, mahasiswa praktikan melakukan praktek mengajar kelas kecil, yang berperan sebagai guru adalah mahasiswa praktikan sendiri dan yang berperan sebagai siswa adalah teman satu kelompok yang berjumlah 12 (dua belas) dengan satu orang dosen pembimbing.

Dosen pembimbing memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran setiap kali praktek mengajar. Berbagai macam metode dan media pembelajaran dilakukan dalam kegiatan ini, sehingga mahasiswa praktikan memahami media yang sesuai untuk setiap materi. Dengan demikian, pengajaran praktikum bimbingan dan konseling bertujuan untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PPL di sekolah, baik dari segi materi maupun penyampaian atau metode pengajarannya. Pengajaran praktikum bimbingan dan konseling juga sebagai syarat bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti PPL di sekolah.

2. Pembekalan PPL

Pembekalan PPL dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan praktis demi pelaksanaan program dan tugas-tugasnya di sekolah. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa

praktikan karena dapat memberikan gambaran tentang pelaksanaan pendidikan yang relevan dengan kebijakan-kebijakan baru di bidang pendidikan dan materi yang terkait dengan program PPL di lapangan.

Pembekalan PPL ini dilakukan sebelum mahasiswa benar-benar terjun ke lapangan, pembekalan yang dilakukan banyak melibatkan komponen-komponen terkait. Pembekalan PPL bersifat umum dengan tujuan membekali mahasiswa dalam pelaksanaan PPL agar dalam pelaksanaannya mahasiswa dapat menyelesaikan program dengan baik.

3. Observasi Sekolah

Kegiatan ini bertujuan agar mahasiswa dapat mengetahui situasi dan kondisi lingkungan sekolah atau tempat praktek sehingga memperoleh gambaran tentang proses pembelajaran, cara menciptakan suasana belajar di kelas serta bagaimana memahami tingkah laku siswa dan penanganannya secara nyata. Hal ini juga bertujuan untuk mendapatkan metode dan cara yang tepat dalam proses belajar mengajar praktis di dalam kelas.

B. PELAKSANAAN PPL

Dalam kegiatan praktik mengajar, mahasiswa praktikan dibimbing oleh guru pembimbing sesuai dengan jurusan masing-masing. Mahasiswa praktikan dari Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang melakukan praktik di SMA Negeri 1 Imogiri berada dibawah bimbingan guru Bimbingan dan Konseling, yaitu Lilik Sudarmanta, S.Pd. Praktikan mengajar dengan berpedoman kepada satuan layanan yang telah dibuat sesuai dengan kebutuhan siswa. Penyampaian materi dalam proses belajar mengajar dan juga non mengajar diusahakan agar terlaksana secara sistematis dan sesuai dengan alokasi waktu yang tersedia. Berikut beberapa uraian kegiatan yang dilakukan Praktikan selama PPL.

1. Layanan Dasar

a. Bimbingan Klasikal

Materi bimbingan klasikal yang dilaksanakan praktikan sebagai berikut:

- 2) Terbuka dengan Teman
- 3) Menjadi Pribadi yang Menarik
- 4) Berpikir Positif
- 5) Komunikasi
- 6) Teladan Sebuah Pensil

Salah satu contoh penjabaran dari bimbingan klasikal “Terbuka dengan Teman”:

1) Bimbingan Klasikal “Terbuka dengan Teman”

Bentuk	: Worksheet, diskusi dan materi
Sasaran	: Siswa kelas XI
Pelaksanaan	:
Pendukung	: Siswa antusias dan aktif dalam mengikuti layanan
Penghambat	: Beberapa siswa terlihat menyepelkan worksheet yang diberikan sehingga ada beberapa yang belum terlalu terbuka menuliskan apa yang diperintahkan sehingga sulit untuk ditindak lanjuti
Solusi	: Selalu memantau siswa sehingga apabila ada beberapa siswa yang belum sepenuhnya mengikuti intruksi bisa langsung ditindak lanjuti dan juga buat situasi kondisi yang lebih menyenangkan dan memberikan inovasi yang lebih dalam materi tersebut supaya lebih menarik

b. Layanan Orientasi

Layanan orientasi diberikan saat tatap muka pertama dengan siswa, diisi dengan pengenalan antara praktikan dan siswa selain itu juga *sharing* mengenai lingkungan kelas mereka yang baru dan jurusan yang mereka pilih.

c. Layanan Informasi

Layanan informasi dilakukan secara tidak langsung yaitu dengan media poster tentang tipe gaya belajar dan bahaya merokok.

d. Layanan Pengumpulan Data

Layanan pengumpulan data dilakukan melalui media lacak masalah (MLM). Selama layanan penghimpunan data ini berlangsung praktikan mendapat dukungan dari guru pembimbing dan juga guru mata pelajaran karena menggunakan jam pelajaran guru lain.

MLM dilaksanakan pada bulan Juli saat masa observasi. Yang menjadi sampel adalah kelas X-1 dan X-2.

2. Layanan Responsif

a. Konseling Individual

Dalam konseling individual, praktikan mendapat empat konseli tetapi dari keempatnya hanya satu yang melakukan konseling secara langsung atau *face to face* dan itupun tidak berlanjut dengan alasan yang tidak diketahui. Selain itu tiga konseli menggunakan media teknologi dalam proses konseling atau *e-counseling* dengan chat line.

b. Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok, praktikan mendapatkan tujuh konseli kelas XII yang terdiri dari satu siswa IPA dan enam siswa IPS. Permasalahan mereka sama yaitu karena sering membolos saat kegiatan tambahan pelajaran dalam mempersiapkan ujian nasional.

C. ANALISIS HASIL

Pada umumnya rencana program PPL dapat dilaksanakan dengan baik dan waktu pelaksanaan sesuai dengan rencana walaupun sangat terbatas waktunya. Namun, ada beberapa program kerja yang kurang berjalan dengan maksimal.

1. Hambatan

Dalam melaksanakan program PPL terdapat beberapa hambatan yang terjadi, baik dari mahasiswa praktikan maupun dari siswa sendiri. Terlebih dalam pelaksanaan program bimbingan klasikal, berikut merupakan hambatan bimbingan klasikal:

a. Dari Siswa

- 1) Ada sebagian siswa yang belum siap dengan materi yang akan disampaikan oleh mahasiswa praktikan, seperti masih bermain dan berbicara dengan temannya, masih berjalan-jalan dan sibuk dengan hal yang lain.
- 2) Ada sebagian siswa kurang memperhatikan materi yang disampaikan dan mengobrol dengan temannya sehingga kelas menjadi gaduh atau ramai dan materi yang disampaikan kurang bisa ditangkap dengan jelas oleh siswa
- 3) Siswa kurang tepat waktu atau tidak disiplin dalam mengerjakan atau mengisi tugas yang diberikan oleh mahasiswa praktikan sehingga waktu harus ditambah dan materi tidak dapat disampaikan secara maksimal.

b. Dari Mahasiswa Praktikan

- 1) Mahasiswa praktikan merasa kesulitan dalam menghafal nama dan wajah siswa sehingga jika ingin menegur siswa yang ramai di kelas, mahasiswa praktikan harus menggunakan daftar presensi atau harus bertanya dulu pada teman yang ada di depan atau terkadang hanya mengkondisikan siswa dengan kata-kata saja.
- 2) Mahasiswa praktikan beberapa kali kurang bisa mengkondisikan kelas sehingga kelas ramai

2. Usaha Mengatasi Hambatan

- a. Mahasiswa praktikan berusaha mempersiapkan atau mengkondisikan siswa untuk mampu menerima materi yang akan disampaikan.
- b. Mahasiswa praktikan berusaha untuk membuat siswa memperhatikan materi yang disampaikan dengan menegur siswa yang ramai dan memberikan pertanyaan yang terkait dengan materi yang disampaikan.

- c. Mahasiswa praktikan berusaha menyampaikan materi dengan metode yang lebih menarik untuk membuat siswa antusias dalam menerima materi, misalnya diiringi *games* atau permainan sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat.
- d. Dalam melakukan bimbingan, mahasiswa praktikan selalu berusaha memaksimalkan waktu yang ada agar materi dapat disampaikan dan siswa mengetahui inti dari materi.
- e. Mahasiswa praktikan harus lebih sabar dalam menghadapi siswa dan tetap mengendalikan emosi yang ada.
- f. Mahasiswa praktikan menyadari sepenuhnya bahwa siswa memiliki karakteristik dan kemampuan yang berbeda-beda sehingga tidak hanya terpaku duduk di kursi dan menjelaskan materi, tetapi juga selalu berkeliling kelas dan menanyakan hal yang kurang dimengerti oleh siswa saat mengisi atau mengerjakan tugas.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan wadah bagi mahasiswa untuk mengaktualisasikan pengembangan dirinya sebagai calon tenaga pendidik yang profesional dan berkompeten, terutama sebagai calon guru pembimbing yang profesional dalam menangani siswa tidak hanya dengan teori tetapi secara langsung terjun ke lapangan dan memperoleh pengalaman yang nyata dalam mengatasi permasalahan siswa maupun saat mengajar di kelas. Mahasiswa juga dapat mengetahui kondisi nyata yang ada di sekolah baik dari tenaga pendidik, siswa, konsep pembelajaran, sosialisasi dengan masyarakat di sekolah, dan mengetahui kondisi dunia pendidikan secara nyata.

Pelaksanaan program PPL oleh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling UNY di SMA Negeri 1 Imogiri yang dimulai tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan 15 September 2016, secara umum dapat berjalan dengan baik dan lancar. Hal ini dapat dilihat dari program kerja PPL yang tertulis dalam matrik program kerja PPL sebagian besar telah terlaksana. Semuanya itu juga tidak terlepas dari dukungan teman satu program studi, guru pembimbing, DPL PPL, pihak sekolah, dan teman-teman PPL dari jurusan lain.

Berdasarkan pelaksanaan program PPL di SMA Negeri 1 Imogiri yang telah ditempuh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada umumnya pelaksanaan program PPL berjalan dengan baik dan lancar sehingga program kegiatan PPL yang sudah direncanakan dapat direalisasikan.
2. Proses selama kegiatan PPL sangat memberikan suatu pengalaman yang berharga dan nyata sehingga dapat membandingkan kondisi di lapangan dengan kajian teoritik yang diterima di bangku kuliah.

3. Pelaksanaan layanan program Bimbingan dan Konseling akan berjalan dengan sukses apabila pemahaman terhadap karakteristik lingkungan dan karakteristik yang dimiliki siswa ditingkatkan.
4. Adanya kesiapan guru dan peserta didik, adanya hubungan yang harmonis antara guru dan peserta didik, dan tersedianya sarana dan prasarana yang memadai akan mendukung terlaksananya bimbingan klasikal yang efektif.
5. Hambatan-hambatan yang ada selama program PPL dilaksanakan hendaknya disikapi dengan baik dan sedapat mungkin dikomunikasikan dengan dosen pembimbing dan guru pembimbing sehingga menjadi bahan untuk perbaikan selanjutnya.

B. SARAN

1. Bagi Pihak Sekolah

- a. Pihak sekolah hendaknya melaksanakan program layanan bimbingan dan konseling yang sudah tertera pada panduan layanan bimbingan dan konseling.
- b. Pihak sekolah hendaknya memberikan respon terhadap program-program bimbingan dan konseling yang sudah terlaksana dan menindaklanjuti program tersebut.
- c. Pihak sekolah lebih memperhatikan karakteristik, kemampuan, dan potensi yang dimiliki oleh siswa sehingga dapat dikembangkan secara optimal.
- d. Perlu adanya kesadaran diri dari seluruh komponen untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif
- e. Perlu adanya hubungan yang dekat dan familiar dengan mahasiswa PPL

2. Bagi Mahasiswa

- a. Mahasiswa praktikan harus mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan secara matang, sehingga mempermudah dalam proses pelaksanaan PPL.

- b. Menggunakan media yang bervariasi agar siswa lebih antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar.
- c. Menjalin komunikasi dan kerjasama yang baik dengan guru maupun dosen pembimbing, serta siswa agar pelaksanaan program PPL dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Tim PPL Prodi BK FIP UNY. 2014. *Panduan PPL Prodi BK*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tim PP PPL & PKL LPPMP UNY. 2013. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/Magang III*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tim PP PPL & PKL LPPMP UNY. 2015. *Materi Pembekalan PPL*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tim PP PPL & PKL LPPMP UNY. 2015. *Panduan PPL/Magang III*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN



KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN 2015/2016

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah/ Lembaga : SMA N 1 MAGELANG
Alamat Sekolah/ Lembaga : WIKESARI, MOCORI BANTUL
Nama DPL PPL/ Magang III : Nanang Erna Sunawan, S.Pd, M.Ed
Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : PK / FIP
Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 2

Fax./ Telp. Sekolah/Lembaga :

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1	2 September 2016	2	Program PPL		
2	6 September 2016	2	Pelaksanaan program PPL dan kasus yang ditemukan		
3	13 September 2016	2	Pelaksanaan program PPL dan persiapan laporan		

PERHATIAN :
Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).
Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL/ Magang III setiap kali bimbingan di lokasi.
Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL/ Magang III untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

.....
Ds. Sutawan

Berkas..... 14 September 2016
Mhs PPL/ Magang III Prodi BK

.....
Adhul
Adhianto Dwi P.
..... TPL 14 PPL



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 IMOIRI
Jl. Imogiri Timur Km.14 Wukirsari, Imogiri, Bantul
p. (0274) 7483271, 640912 e-mail: smanimori@gmail.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER 1 TAHUN 2016/2017

1. Topik : Menjadi Pribadi Menarik
2. Bidang : Pribadi – Sosial
3. Tujuan
 - a. Tujuan Umum : Siswa menjadi pribadi yang menarik dalam berbagai situasi
 - b. Tujuan Khusus :
 1. Siswa menjadi pribadi yang menarik di perkumpulan sesama teman
 2. Siswa menjadi pribadi yang menarik di tempat umum atau berada di lingkungan yang baru
 3. Siswa dapat menumbuhkan rasa percaya diri dalam dirinya
4. Fungsi : Pemahaman dan Pengembangan
5. Sasaran : Siswa Kelas XI SMA N 1 Imogiri
6. Waktu : 1 x 45 menit
7. Metode/Teknik : Video dan diskusi
8. Media/Alat :
9. Pokok-pokok Materi :
 - a. Arti dan definisi pribadi yang menarik
 - b. Tips menjadi pribadi yang menarik dalam berbagai situasi
10. Uraian Kegiatan :
 - a. Pendahuluan :
 - 1) Guru BK masuk ke kelas, mengucapkan salam dan mengabsen siswa,
 - 2) Guru BK menjelaskan tema yang akan dibahas pada pertemuan ini
 - b. Kegiatan Inti
 - 1) Konselor memberikan sebuah video menggunakan

media yang telah disediakan

- 2) Konselor menyampaikan tema bimbingan klasikal
- 3) Konselor menyampaikan tujuan kegiatan bimbingan klasikal yang akan dibahas
- 4) Konselor menjelaskan materi-materi bimbingan yaitu bagaimana menjadi pribadi yang menarik
- 5) Konselor menyampaikan kesimpulan tentang materi “Menjadi Pribadi yang Menarik”
- 6) Konselor mempersilahkan siswa untuk melakukan diskusi di dalam ruangan kelas mengenai materi yang sudah dijelaskan.
- 7) Konselor mengamati proses selama berlangsungnya materi dan pemutaran video

c. Penutup

- 1) Guru BK melakukan evaluasi materi sekaligus membuat kesimpulan tentang materi yang telah disampaikan.
- 2) Guru BK memberikan motivasi dan salam penutup kelas.

12. Evaluasi

- a. Penilaian Proses : 1. Siswa antusias dalam mengikuti serangkaian kegiatan mengembangkan cara menjadi pribadi yang menarik
2. Siswa mampu menjaga kondisi kelas tetap tenang dan kondusif.

- b. Penilaian Hasil : Semua siswa telah dapat menjadi pribadi yang menarik

13. Lembar Evaluasi : Terlampir

14. Sumber Bahan : Kharisma, Astri. 2015. *The Secret To Be an Interesting Person*. Klaten: Metafora

Yogyakarta, 23 Maret 2016

Guru BK

Mahasiswa PPL

...
NIP

Triska Rahayu
NIM 13104241037

Mengetahui,
Kepala Sekolah

...
NIP

MENJADI PRIBADI YANG MENARIK

Menjadi pribadi yang menarik adalah dambaan bagi siapapun. Sebagian kalangan berfikir, pribadi yang menarik identik dengan penampilan luar mereka, ada juga yang beranggapan bahwa pribadi yang menarik adalah pribadi yang cerdas dengan intelektualitas yang tinggi, adapun orang-orang yang menitikberatkan pada keseimbangan batin atau jiwa. Ketiga-tiganya adalah benar dan menjadi pribadi yang menarik adalah hasil dari interaksi ketiga perspektif tersebut.

Jika kita hanya mengandalkan penampilan luar, maka orang akan mengenal kita sebagai sosok yang tampan, atau cantik, *fashion-able*, keren, dan sebagainya. Bukan sebagai pribadi yang menarik. Jika kita hanya berpatokan pada intelektualitas, maka kita hanya dipandang sebagai orang yang pintar, cerdas, kreatif dan sebagainya, bukan sebagai pribadi yang menarik. Dan, jika kita hanya berpedoman pada keseimbangan jiwa tanpa memperhatikan perspektif yang lain, maka kita hanya dapat dikatakan sebagai orang yang baik, bijak ataupun rendah hati. Tetapi bukan sebagai pribadi yang menarik.

Pribadi yang menarik adalah pribadi yang mempunyai nilai jual yang tinggi. Nilai jual disini bermaksud adalah poin plus yang dapat meningkatkan penilaian orang lain terhadap diri kita. Anda bisa memiliki nilai jual yang tinggi jika mampu menggabungkan ketiga perspektif diatas ke dalam diri kita.

Kecantikan dan ketampanan tidak akan ada gunanya ketika tidak diimbangi dengan kepintaran. Kita dituntut untuk menjadi pribadi yang berguna. Kembangkanlah apa yang menjadi potensi dan kemampuan kita. Dengan demikian, nilai jual kita bertambah. Tidak hanya mempunyai penampilan luar yang mempesona, namun juga pandai dalam mengoptimalkan kemampuan sehingga kita tidak akan terlewat dengan sia-sia. Nilai jual akan semakin meningkat ketika diimbangi dengan keseimbangan jiwa. Selain mempunyai penampilan luar yang mempesona dan intelektualitas yang tinggi jadilah orang

yang *low profile*. Dengan *low profile* orang akan semakin kagum terhadap pribadi kita. Dalam layanan kali ini kita akan memaparkan tips menjadi pribadi yang menarik, berikut ulasannya.

Tips Menjadi Pribadi Menarik Dalam Berbagai Situasi

1. Tips Menjadi Pribadi yang Menarik di Mata Lawan Jenis

Penampilan merupakan hal pertama yang dapat dilihat oleh semua orang. Selain itu, secara tidak langsung lewat penampilan kita bisa menggambarkan siapa diri kita sesungguhnya. Bahkan, oleh sebagian kalangan, penampilan seseorang dapat dijadikan patokan penilaian awal. Oleh karenanya, tidak ada salahnya jika mulai sekarang anda lebih memperhatikan masalah penampilan. Karena sesungguhnya; penampilan yang baik merupakan kunci utama anda dalam menarik perhatian lawan jenis.

Lawan jenis akan memperhatikan, ketika anda memakai busana yang enak dipandang mata. Dalam arti, pakaian tersebut tidaklah harus keluaran butik ternama apalagi yang mempunyai harga yang sangat mahal. Tetapi, pakaian tersebut harus sesuai dengan bentuk dan ukuran tubuh anda. Ketika pakaian tersebut pas dikenakan, maka pakaian tersebut akan semakin memancarkan pesona yang anda miliki.

Penampilan yang baik tidak hanya masalah fashion atau busana yang anda kenakan, tapi juga kebersihan dan kerapian. Tanpa adanya kebersihan dan kerapian maka penampilan yang prima pun mungkin ada. Selain menunjang penampilan, kebersihan dan kerapian juga menggambarkan bagaimana anda menghargai diri sendiri ataupun orang lain. Selain beberapa hal diatas, ada juga tips agar menjadi pribadi menarik di mata lawan jenis, antara lain :

a. Menjadi Pribadi yang Terbuka

Menjadi pribadi yang terbuka adalah menunjukkan kesepian anda untuk mengenal maupun dikenal oleh lawan jenis secara lebih dalam. Jadilah pribadi yang terbuka dan menyenangkan. Jangan tunjukkan ketakutan anda terhadap lawan jenis. Dengan

demikian, lawan jenis pun akan merasa nyaman ketika bersama dengan anda.

b. Peliharalah Kejujuran

Kejujuran merupakan modal penting agar seseorang menjadi pribadi yang menarik. Karena dengan kejujuran, anda akan berani tampil apa adanya, dan tampil apa adanya jauh lebih baik daripada hidup penuh kepalsuan. Kejujuran adalah kesanggupan anda mengatakan sesuatu berdasarkan hal yang terjadi sebenarnya. Kejujuran juga tidak menolak realitas yang ada. Kejujuran ini merupakan aspek yang mendasar yang harus diterapkan pada hubungan sepasang kekasih ataupun suami istri. Karena dengan kejujuran akan melahirkan ketulusan, dan ketulusan akan membuat hubungan dapat terjalin baik. Kejujuran juga harus anda pegang sejak awal berkenalan dengan siapapun, termasuk lawan jenis yang menjadi incaran anda. Sebab, ketika anda berbohong satu kali, anda akan membutuhkan kebohongan lagi dan lagi untuk menutupinya. Dan, ketika kebohongan terbongkar, maka reputasi anda di mata orang lain akan hancur.

c. Jadilah Orang yang Menebar Perhatian

Perhatian bukan berarti mengikuti atau mengamati kegiatannya selama 24 jam. Perhatian yang anda berikan haruslah sewajarnya, agar lawan jenis tidak merasa risih. Memberikan perhatian yang baik adalah harus mengenal terlebih dahulu apa yang menjadi kebiasannya, situasi dan kondisi apa yang sedang dihadapi. Anda dituntut untuk lebih peka memperhatikan kesemuanya.

d. Memiliki Selera Humor

Orang yang memiliki selera humor tinggi lebih bisa menanggulangi stresnya daripada orang yang terbiasa serius. Oleh karenanya, banyak orang merasa tertarik untuk selalu bisa dekat dengan orang yang mampu mencairkan suasana dengan candaan-candaan sederhana. Anda akan tetap mempunyai pesona dan justru akan menjadi daya tarik yang luar biasa. Dibalik pembawaan yang tenang, anda mampu membuat banyak orang tertawa.

Meskipun demikian humor harus disesuaikan dengan situasi yang anda hadapi. Ketika anda terlibat suatu pembicaraan serius dengan lawan jenis, maka sebaiknya anda tak mengeluarkan lelucon anda. Sebaliknya jika anda sedang berbincang santai maka jangan membahas masalah yang berat.

e. Kembangkan Potensi Atau Hobi Anda

Tips jitu untuk menjadi pribadi yang menarik di mata lawan jenis adalah dengan cara menonjolkan apa yang menjadi kelebihan anda/ mengekspose apa yang menjadi keahlian anda agar orang lain mengetahuinya. Galilah dan kembangkan apa yang menjadi kelebihan anda sehingga hal itu akan menjadi lebih terlihat dimata lawan jenis daripada kekurangan anda.

2. Menjadi Pribadi yang Menarik di Lingkungan Tempat Tinggal dan Sekolah

a. Adaptasi itu Penting

Adaptasi merupakan proses penyesuaian diri dengan situasi atau lingkungan yang anda hadapi serta orang-orang yang berada pada lingkungan tersebut. Adaptasi juga perlu untuk membuat anda merasa diterima. Lingkungan anda akan menerima dengan baik jika anda juga melakukan upaya-upaya adaptasi yang baik. Lalu, bagaimana caranya melakukan adaptasi yang baik? Langkah pertama, jika anda ingin melakukan adaptasi yang baik adalah kenali lingkungan dimana anda berada. Kemudian, pelajari aturan-aturan yang berlaku dilingkungan dan mulailah bersosialisasi dengan orang-orang yang ada dilingkungan tersebut. Habiskan banyak waktu untuk berkumpul dengan mereka, sehingga anda merasa lebih dekat dan tak lagi merasa canggung. Dan, yang paling penting jika di lingkungan anda sedang melakukan sebuah kegiatan, berpartisipasiilah. Baurkan diri anda dengan yang lain, jangan ragu sebab anda mempunyai hak yang sama dengan mereka.

b. Tidak Menjilat

Karena jika anda menjadi seorang penjilat maka anda termasuk ke dalam golongan orang-orang yang suka bermuka dua, munafik dan gemar bermain sandiwara. Orang yang tidak suka menjilat akan

berperilaku dan berkata hal-hal yang sewajarnya. Kebalikannya, orang yang suka menjilat akan berperilaku dan berkata yang berlebih-lebihan. Dengan tujuan, agar orang lain senang dan secara tidak langsung juga mendatangkan keuntungan bagi diri sendiri.

Menjilat dan menghormati mempunyai perbedaan pada motif yang mendasarinya. Jika menghormati, maka motif yang digunakan seseorang ketika dia melakukan sesuatu adalah ketulusan. Mereka akan berpendapat, bahwasannya menghargai ataupun menghormati adalah sesuatu yang wajib dilakukannya. Tetapi tidak demikian motif yang dimiliki oleh seorang penjilat. Mereka mempunyai motif mencari keuntungan pribadi. Sehingga apapun yang dilakukannya, maka itu hanya bersandiwara dan akan membawa keuntungan baginya. Tidak ada istilah ketulusan dalam otak seorang penjilat.

c. Berteman dengan Siapa Saja dan Tidak Memandang Golongan

Salah satu kunci agar anda menjadi pribadi yang menarik di lingkungan rumah, sekolah maupun tempat kerja adalah berteman dengan siapa saja. Jika anda mau membaur dan berteman dengan siapa saja. Jika anda mau membaur dan berteman dengan siapa saja tanpa memandang golongan, maka anda akan dipandang positif dengan orang yang ada di sekeliling anda. Mereka akan menganggap anda sebagai orang yang menyenangkan, karena bisa menempatkan posisi dimana saja dan dapat bergaul dengan siapa saja. Jadilah orang yang fleksibel dan tidak kaku, sehingga dengan demikian anda akan cocok ketika harus berteman dengan siapa saja. Berteman dengan siapa saja tanpa memandang golongan, akan sangat menguntungkan anda. Karena anda akan banyak mengenal karakteristik orang dengan latar belakang yang berbeda-beda.

d. Taat Aturan

Pribadi yang menarik adalah pribadi yang menaati aturan. Karena hal itu menunjukkan bahwa mereka bukan seorang pembangkang yang senang mencari masalah dan pribadi yang

memiliki kesadaran yang tinggi. Aturan yang harus anda patuhi tidak hanya berupa aturan tertulis saja, tetapi juga aturan yang tidak tertulis tapi berlaku pada suatu tempat. Peraturan yang tidak tertulis ini sering kita kenal dengan istilah norma. Norma lebih bersifat mengatur atau mengarahkan seseorang dalam masalah etika, tata krama, dan nilai-nilai budaya yang berlaku. Dan, sekalipun kita hidup pada zaman yang sudah modern seperti sekarang ini, kita harus tetap menaati norma-norma yang berlaku di tengah masyarakat.

e. Tanggung Jawab Terhadap Pekerjaan atau Tugas

Orang yang bertanggung jawab terhadap pekerjaannya akan dinilai secara positif oleh orang-orang disekelilingnya. Mereka akan dipandang sebagai orang yang berkomitmen terhadap sesuatu yang menjadi tugasnya. Orang-orang ini biasanya akan fokus terhadap pekerjaannya dan menahan diri untuk mencampuri pekerjaan orang lain yang memang bukan tanggung jawabnya. Namun, bukan berarti anda harus menjadi orang idealis dalam hal ini. Ketika teman anda membutuhkan bantuan, dan secara kebetulan pekerjaan yang menjadi tanggung jawab anda telah selesai, maka tak ada salahnya anda meluangkan waktu membantu mereka. Dengan demikian, pandangan mereka kepada anda pun semakin positif.

3. Menjadi Pribadi yang Menarik di Perkumpulan Sesama Teman

a. Membagi Waktu

Sekalipun anda tidak bisa keluar atau menghabiskan waktu untuk melakukan kegiatan bersama-sama, luangkan sedikit waktu untuk komunikasi dengan mereka. Berbincang-bincanglah dengan santai, saling bertukar cerita dan sebagainya. Dengan demikian, kedekatan anda dan sahabat tetap terjaga.

b. Saling *Support*

Jika anda ingin menjadi pribadi yang menarik di depan sahabat anda, maka jadilah orang yang selalu mendukung mereka. Mendukung berarti menguatkan saat mereka ragu,

menyemangati saat mereka putus asa dan menghibur saat mereka gagal. *Support* sangat dibutuhkan oleh sahabat, terutama saat mereka berada pada saat-saat yang tidak menyenangkan dalam hidupnya. Saat-saat tidak menyenangkan dalam hidup seseorang bisa meliputi saat dia mengalami musibah, sakit atau juga kehilangan orang-orang yang disayangnya. Pada saat inilah, seorang sahabat membutuhkan *support* atau dukungan dari sekelilingnya.

c. Menjaga Rahasia

Jika anda ingin menjadi pribadi yang menarik di mata sahabat anda, maka salah satu caranya adalah menjaga rahasia mereka. Jika anda menjaga rahasia sahabat-sahabat anda, maka itu menandakan anda adalah orang yang bisa dipercaya, sehingga teman-teman pun merasa nyaman untuk terus meluapkan gejolak yang ada di hatinya.

d. Setia Kawan

Satu tips agar anda semakin disayang oleh sahabat, adalah menjadi sosok dengan rasa setia kawan yang tinggi. Setia kawan dapat diartikan solidaritas. Ketika teman atau sahabat anda merasa sedih, maka anda juga harus turut merasakan kesedihannya. Setia kawan dapat juga diartikan, anda selalu bersama dengan mereka apapun situasinya. Baik ketika teman anda dalam kondisi yang baik ataupun dalam keadaan yang terpuruk. Setia kawan ini akan melatih anda menjadi sosok yang tidak egois. Orang yang benar-benar mempunyai rasa setia kawan yang tinggi akan rela mengorbankan kepentingan pribadinya demi tercapai kepentingan kelompok atau teman-teman lainnya.

4. Menjadi Pribadi yang Menarik di Tempat Umum atau Ketika Berada pada Situasi yang Baru

Jika seseorang dapat membuat kesan pertamanya secara baik, maka kemungkinan dia akan dinilai secara positif pula. Tetapi, jika dari awal pertemuan mereka sudah membuat kesan yang buruk, maka untuk diterima di lingkungan yang baru tersebut, mereka harus melakukan

pendekatan dan adaptas yang lumayan keras. Banyak orang berusaha terlihat menarik pada saat dia berada pada situasi yang baru untuk pertama kalinya.

a. Berpakaian yang Sopan

Berpakaian yang sopan merupakan kunci utama anda menjadi pribadi yang menarik di tempat-tempat umum, terlebih jika anda berada pada situasi yang baru. Orang yang berpenampilan sopan cenderung tidak menuai kritik yang pedas daripada orang dengan penampilan yang terlalu berlebihan. Seseorang dikatakan memiliki penampilan yang sopan jika dia memakai busana yang tepat pada situasi yang tepat.

Berpenampilan sopan adalah penampilan yang sederhana, tidak usah berlebihan dan sesuai dengan kondisi yang ada. Penampilan sopan juga bisa dihubungkan dengan memakai pakaian yang tidak terlalu terbuka, apalagi ketika berada di tempat-tempat umum.

b. Bersikap Tenang

Ketika berada pada situasi yang baru ataupun tempat-tempat umum yang banyak orang, maka perhatikan sikap anda. Bersikaplah tenang dan sewajarnya. Jangan menunjukkan sikap yang terlalu hiperaktif di depan orang-orang yang belum anda kenal, karena tidak semua orang menilai sikap hiperaktif secara positif. Oleh karenanya, bersikaplah tenang agar menghindari kemungkinan anda dinilai secara negatif oleh seseorang.

Orang yang bersikap tenang akan menambah wibawa dan keanggunannya hingga mereka bisa menarik perhatian banyak orang. Bersikap tenang ini juga merupakan strategi agar anda bisa lebih dalam mempelajari situasi, maka anda akan membuat diri anda merasa nyaman berada pada tempat tersebut. Dengan adanya kenyamanan, maka selain terlihat sebagai sosok yang tenang anda juga akan tampak sebagai sosok yang memiliki percaya diri.

c. Berbicara Seperlunya

Ketika anda berada pada situasi yang baru, perhatikan gaya bicara anda. Berbicaralah jika itu sifatnya untuk menghidupkan

seuasana agar tidak canggung, berbicaralah untuk mengkonfirmasi sesuatu, tapi ingat sewajarnya dan seperlunya. Jangan mendominasi pembicaraan. Biarkan orang-orang disekeliling anda mempunyai hak yang sama. Selain itu ketika berbicara di situasi yang baru, berhati-hatilah. Jangn sering nenceritakan diri sendiri, terutama hal yang baik, anda akan dinilai sebagai sosok yang sombong. Oleh karena itu sekali lagi bijaklah dan berbicara. Karena bagaimanapun lewat gaya berbicara, seseorang bisa dinilai oleh orang lain.



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 IMO G I R I
Jl. Imogiri Timur Km.14 Wukirsari, Imogiri, Bantul
p. (0274) 7483271, 640912 e-mail: smanimori@gmail.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER 1 TAHUN 2016/2017

1. Topik : Membuka Diri dengan Teman
2. Bidang : Pribadi
3. Tujuan
 - c. Tujuan Umum : Siswa lebih terbuka kepada teman
 - d. Tujuan Khusus :
 4. Siswa dapat mengetahui arti dan pentingnya membuka diri kepada teman
 5. Siswa dapat memahami manfaat dari membuka diri.
 6. Siswa memiliki keterampilan membuka diri sehingga merasa nyaman membuka diri kepada teman-temannya
4. Fungsi : Pemahaman dan Pengembangan
5. Sasaran : Siswa Kelas XI SMA N 1 Imogiri
6. Waktu : 1 x 45 menit
7. Metode/Teknik : *Expresive Writing*
8. Media/Alat : Lembar kerja siswa
9. Pokok-pokok Materi :
 - c. Arti dan pentingnya membuka diri
 - d. Manfaat membuka diri
 - e. Keterampilan membuka diri
10. Uraian Kegiatan :
 - d. Pendahuluan :
 - 3) Guru BK masuk ke kelas, mengucapkan salam dan mengabsen siswa,
 - 4) Guru BK mengkondisikan kelas dengan membagi kelas menjadi beberapa kelompok kecil, masing-

masing kelompok terdiri dari 4 orang siswa

- 5) Guru BK menjelaskan tema yang akan dibahas pada pertemuan ini, menjelaskan arti dan pentingnya membuka diri.
- 6) Guru BK membagikan masing – masing satu lembar kerja kepada semua anggota kelompok untuk melatih keterampilan membuka diri siswa.
- 7) Guru BK menjelaskan hal-hal yang harus dilakukan oleh setiap anggota kelompok.

e. Kegiatan Inti

- 1) Guru BK menjelaskan bahwa semua yang ditulis oleh masing-masing siswa nanti nya akan diketahui oleh semua anggota kelompoknya.
- 2) Guru BK meminta kepada semua siswa untuk menuliskan hal – hal berikut ini:
 - a) Hal – hal yang paling Anda sukai
 - b) Situasi daan kondisi yang membuat diri Anda merasa nyaman
 - c) Sesuatu yang paling anda benci atau tidak suka
 - d) Hal apa saja yang sangat anda harapkan saat ini
 - e) Bagaimana sikap dan perilaku teman-teman kelompok anda yang anda harapkan dan membuat anda merasa nyaman.
- 3) Guru BK meminta siswa untuk menukarkan hasil tulisannya kepada teman dalam kelompoknya.
- 4) Siswa yang telah mendapatkan tulisan dari temannya diminta untuk memberikan saran atau komentar yang positif terhadap apa yang ditulis temannya tersebut.
- 5) Kemudian siswa diminta untuk menuliskan harapan kepada si penulis, meliputi : bagaimana sikap si penulis yang Anda harapkan, hal-hal yang tidak disukai dari penulis, hal-hal yang membuat penulis disukai saat ini, dll
- 6) Kegiatan tersebut diulang hingga semua anggota kelompok membaca dan memberikan saran, komentar, serta harapan kepada anggota yang lain dalam kelompoknya.

f. Penutup

- 3) Menanyakan bagaimana perasaan siswa setelah apa yang diinginkan dan sesuatu yang mengganggu dirinya telah disampaikan kepada teman – teman. Kemudian siswa diajak untuk mendiskusikan manfaat apa yang diperoleh dari kegiatan tersebut.

- 4) *Ice Breaking*
- 5) Guru BK merefleksikan kembali arti penting dan manfaat dari membuka diri terhadap sesama teman.
- 6) Guru BK merefleksikan manfaat adanya umpan balik dari teman.

12. Evaluasi

- c. Penilaian Proses : 3. Siswa antusias dalam mengikuti serangkaian kegiatan mengembangkan keterbukaan diri melalui teknik *Expresive Writing*.
4. Siswa bersedia jujur dan sungguh-sungguh dalam mengisi lembar kerja
5. Siswa mampu menjaga kondisi kelas tetap tenang dan kondusif.
- d. Penilaian Hasil : 1. Semua siswa telah membuka diri dengan ikhlas kepada teman kelompoknya.
2. Setiap anggota kelompok mampu memberikan komentar, saran, dan harapan yang membangun kepada anggota lain dalam kelompok.
3. Siswa mampu saling menghargai dan terbangun rasa saling percaya antar teman sehingga selanjutnya siswa akan merasa nyaman membuka diri.

13. Lembar Evaluasi : Terlampir

14. Sumber Bahan : Supratiknya, A. (2004). Komunikasi Antar Pribadi (Tinjauan Psikologis). Yogyakarta: Kanisius.

Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling,

Yogyakarta, 03 Maret
2016,

Mahasiswa PPL,

NIP.

Triska Rahayu
NIM. 13104241037

Kepala Sekolah,

NIP.

LAMPIRAN 1

MATERI

MEMBUKA DIRI (self-disclosure)

A. Arti dan Pentingnya Membuka Diri

Sebagian besar kegiatan komunikasi antar pribadi selalu dimulai dengan kontak disusul dengan interaksi, lalu komunikasi dan terakhir transaksi pesan. Membuka diri adalah awal dari kontak antarpribadi (Alo Liliweri, 2002).

Menurut Johnson (dalam Supratiknya, 1995) Pembukaan diri atau self-disclosure adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan kita terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu atau yang berguna untuk memahami tanggapan kita dimasa kini tersebut. Tanggapan terhadap orang lain atau terhadap kejadian tertentu lebih melibatkan perasaan. Membuka diri berarti membagikan kepada orang lain perasaan kita terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukannya, atau perasaan kita terhadap kejadian-kejadian yang baru saja kita saksikan.

Menurut Johnson (dalam Supratiknya, 1995) pembukaan diri memiliki dua sisi, yaitu bersikap terbuka terhadap orang lain dan bersikap terbuka bagi yang lain. Kedua proses yang bisa berlangsung secara serentak itu apabila terjadi pada kedua belah pihak akan membuahkan relasi yang terbuka antara kita dan orang lain.

B. Manfaat Membuka Diri

Menurut Johnson (dalam Supratiknya, 1995) beberapa dampak dan manfaat pembukaan diri terhadap hubungan antar pribadi adalah sebagai berikut:

- 1) Pembukaan diri merupakan dasar bagi hubungan yang sehat antara dua orang.
- 2) Semakin kita bersikap terbuka kepada orang lain, semakin orang lain tersebut akan menyukai diri kita. Akibatnya, Ia akan semakin membuka diri terhadap diri kita.
- 3) Orang yang rela membuka diri kepada orang lain terbukti cenderung memiliki sifat : terbuka, kompeten, ekstrover, fleksibel, adaptif dan intelegen.
- 4) Pembukaan diri merupakan dasar relasi komunikasi intim dengan diri sendiri dan orang lain

- 5) Membuka diri berarti bersikap realistis. Maka pembukaan diri harus jujur, tulus, dan autentik.

Keterbukaan diri memiliki manfaat bagi masing-masing individu maupun bagi hubungan antara kedua belah pihak. Dengan membuka diri dan membalas keterbukaan kita dapat meningkatkan hubungan dengan orang lain. Secara rinci manfaatnya adalah:

- 1) Meringankan

Berbagi dengan orang lain mengenai diri atau persoalan yang kita hadapi, dapat memberikan kondisi psikologis yang meringankan. Contohnya cerita tentang ketidakmampuan menghadapi ujian atau berakhirnya hubungan dengan seseorang. Bagaimana kita mengatasi hal itu? Bagaimana pandangan orang lain? Dengan membuka diri kita memperoleh tambahan perspektif yang membantu diri sendiri.

- 2) Membantu Validasi (menguji ketepatan) persepsi terhadap realita.

Dengan sudut pandang sendiri kita mungkin cenderung menggunakan ukuran yang idealis menurut diri sendiri. Bila kita mengkomunikasikan hal tersebut dengan seseorang yang tepat (yang memberikan simpati, suportif, dapat dipercaya, dan pendengar yang baik), kita tidak hanya mendapatkan persetujuan, tetapi juga informasi yang diperlukan untuk lebih memahami diri sendiri, yang kita perlukan agar memahami dunia secara lebih realistis.

- 3) Mengurangi ketegangan dan stress

Bila kita menghadapi tegangan dan stress karena suatu hal bila tidak diungkapkan akan berkembang menjadi eksplosif (mudah meledak). Sebaliknya bila diungkapkan kepada orang lain kita akan menemukan jalan keluar. Andaikan tidak mendapatkan jalan keluar, setidaknya lebih ringan karena kita merasa tidak sendirian.

- 4) Meringankan Fisik

Terdapat keterkaitan antara pikiran dengan sistem tubuh kita. Adanya pengaruh positif pada pikiran (akibat dari pengungkapan diri) berakibat pada fisik. Berbagi atau mengungkapkan diri dengan orang lain, membuat stress kita berkurang, kecemasan berkurang, dan meredakan pula detak jantung dan tekanan darah. Dengan kata lain pengungkapan diri dapat berpengaruh positif terhadap kesehatan fisik selain emosi.

- 5) Alur komunikasi yang lebih jelas

Dengan menunjukkan keinginan untuk membuka diri terhadap orang lain, dan menghargai pengungkapan diri orang lain, berarti kita meningkatkan kemampuan untuk memahami sudut pandang atau perspektif yang berbeda. Dengan demikian kita akan lebih percaya diri untuk mengklarifikasi niat-niat atau makna-makna dari orang lain

6) Mempererat hubungan

Keterbukaan mengembangkan rasa senang yang semakin meningkatkan keterbukaan dan berakibat makin kuatnya rasa senang. Tanpa pengungkapan diri tingkat keamatan hubungan dan kepercayaan berada pada level rendah. Dengan keterbukaan dihasilkan kepercayaan, dan dengan kepercayaan dihasilkan kerja sama.

C. Ketrampilan Membuka Diri

Berikut merupakan tips membuka diri agar hubungan dapat lebih efektif :

1) Lebih mengungkapkan perasaan dari pada fakta

Bila kita mengungkapkan perasaan kita terhadap orang lain, berate kita mengizinkan orang lain mengenali siapa kita sebenarnya. Contoh informasi bagaimana kita mengembangkan hubungan dengan saudara-saudari kita membuat orang lain memahami kita dari pada sekedar memberikan informasi bahwa kita memiliki saudara.

2) Semakin diperluas dan diperdalam

Mungkin kita masih mempunyai perasaan tidak nyaman berbagi pengalaman dengan seseorang yang seharusnya dekat dengan kita. Untuk itu diperlukan pengembangan hubungan kearah yang lebih dalam (lebih mengungkapkan perasaan terhadap isu tertentu) dan diperluas (dengan mendiskusikan berbagai isu seperti pekerjaan, keluarga, religious, dan sebagainya).

3) Fokus pada masa kini bukan masa lampau

Bila berbagai pengalaman soal masa lalu menjelaskan kenapa dulu kita melakukan tindakan tertentu adalah bersifat katarsis (melepaskan ketegangan) tetapi dapat meninggalkan perasaan bahwa kita lemah. Hal ini terjadi terutama bila keterbukaan tidak berlangsung timbale balik. Jadi lebih baik kita focus pada situasi sekarang.

4) Timbal balik

Kita harus selalu mencocokkan tingkat keterbukaan kita dengan keterbukaan orang yang kita jumpai. Hati-hati jangan terlalu dini membuka diri, sebelum melewati masa-masa pengembangan hubungan yang familier. Disisi lain bila diperlukan, tidak perlu menunggu orang

membuka diri. Jangan takut memulai langkah penting menjalin hubungan. Berikan contoh dan orang lain akan menyesuaikan diri . Bila orang tidak merespon secara seimbang hentikan langkah tersebut..

Menurut Johnson (1981) umpan balik dari orang lain yang kita percaya memang dapat meningkatkan pemahaman diri kita, yakni membuat kita sadar pada aspek-aspek diri serta konsekuensi-konsekuensi perilaku kita yang tidak pernah kita sadari sebelumnya (Supratiknya, 2004).

Tujuan umpan balik adalah memberikan informasi, konstruktif untuk menolong kita menyadari bagaimana perilaku kita dipersepsikan oleh orang lain dan mempengaruhinya. Umpan balik yang paling bermanfaat adalah umpan balik yang mampu menunjukkan kepada kita bahwa perilaku kita tidak atau belum seefektif sebagaimana kita harapkan, sehingga kita dapat mengubahnya agar lebih efektif. Sangat penting diperhatikan agar kita memberikan umpan balik jangan sampai bersifat menyerang atau menyinggung perasaan si penerima, sebab hal itu akan membuatnya defensif, atau menutup diri.

LAMPIRAN 2

Lembar Kerja Siswa

Nama : Hari/Tanggal :
.....

Kelas : Jml Anggota :
.....

1. Hal – hal yang paling Anda sukai

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Situasi dan kondisi yang membuat diri Anda merasa nyaman

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Sesuatu yang paling Anda benci atau tidak suka

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Hal apa saja yang sangat Anda harapkan saat ini

.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Bagaimana sikap dan perilaku teman-teman kelompok Anda yang Anda harapkan dan membuat Anda merasa nyaman.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Saran dan komentar dari teman

Siswa 1

Siswa 2

Siswa 3

Harapan teman kepada Anda

Siswa 1

Siswa 2

Siswa 3

LAMPIRAN 3

Lembar Evaluasi

PERNYATAAN	YA	TIDAK
Saya merasa lebih nyaman membuka diri kepada teman setelah kegiatan ini.		
Menurut saya dengan <i>Expresive Writing</i> ketakutan saya untuk membuka diri terhadap teman dapat teratasi.		
Saya menghargai apapun komentar atau pendapat teman-teman tentang diri saya.		
Saya merasa lega karena harapan-harapan saya untuk teman saya dapat tersampaikan melalui kegiatan ini.		

Bagaimana komentar Anda tentang kegiatan ini ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kritik / Saran

.....
.....
.....
.....
.....
.....



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 IMOIRI**

**Jl. Imogiri Timur Km.14 Wukirsari, Imogiri, Bantul
p. (0274) 7483271, 640912 e-mail: smanimori@gmail.com**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER I TAHUN 2016/2017**

1. Topik : Komunikasi
2. Bidang : Bimbingan Sosial
3. Tujuan
 - a. Tujuan Umum : Siswa memahami pentingnya berkomunikasi yang baik terhadap orang lain
 - b. Tujuan Khusus : a) Siswa memahami arti dari komunikasi
b) Siswa memahami pentingnya komunikasi
c) Siswa memahami seberapa jauh dirinya bisa berkomunikasi yang baik dengan orang lain
d) Siswa mampu mengaplikasikan bagaimana komunikasi yang baik dikesehariannya
4. Komponen Program : Layanan dasar
5. Fungsi : Pemahaman dan Pengembangan
6. Sasaran : Siswa kelas XI SMA N 1 Imogiri
7. Waktu : Jumat, 29 Juli 2016
8. Pihak terkait : Guru BK
9. Metode/Teknik : Diskusi
10. Media/Alat : -
11. Pokok-pokok Materi : a. Pengertian komunikasi
b. Pentingnya komunikasi yang baik
c. Tips komunikasi yang baik

12. UraianKegiatan :

Tahap	UraianKegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> a. Membuka kegiatan layanan dengan salam b. Mengecek kehadiran peserta didik. c. Membina hubungan baik dengan peserta didik d. Mengajak peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan layanan tentang komunikasi e. Menyampaikan tujuan layanan tentang komunikasi 	10 menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyampaikan pokok materi layanan tentang komunikasi b. Setelah menyampaikan materi tentang komunikasi, para siswa dan juga guru BK berdiskusi tentang makna permainan tersebut. c. Guru BK membagikan lembar kerja dan dikerjakan oleh para siswa d. Guru BK dan siswa menyimpulkan materi yang telah dibahas. 	25 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Merefleksi proses dan hasil layanan tentang komunikasi b. Memperkuat komitmen peserta didik terhadap hasil layanan mengenai komunikasi c. Menutup kegiatan layanan dengan berdoa dan salam penutup. 	10 menit

13. Evaluasi :
a. Penilaian proses : a. Suasana kelas kondusif
berlangsung b. Siswa ikut berperan aktif selama kegiatan
c. Siswa mengikuti proses layanan dengan baik
b. Penilaian hasil : Semua siswa sudah bisa menunjukkan bagaimana berkomunikasi yang baik
14. LembarKerja : Terlampir
15. SumberBahan :
- a. "55 Permainan (*Games*) dalam Bimbingan dan Konseling" oleh Dr. Suwarjo, M.Si dan Eva Imania Eliasa, M.Pd
 - b. "3 Alasan Pentingnya Berkomunikasi dengan Baik" diambil dari <http://intisari-online-com/mobile/read/-3-alasan-pentingnya-berkomunikasi-dengan-baik->
 - c. "4 Cara untuk Mengembangkan Kemampuan Komunikasi yang Baik" diambil dari <http://id.m.wikihow.com/Mengembangkan-Kemampuan-Komunikasi-yang-Baik>

Yogyakarta, 23 Maret
2016

Guru BK

Mahasiswa PPL

...
NIP

Triska Rahayu
NIM 13104241037

Mengetahui,
Kepala Sekolah

...
NIP

LEMBAR KERJA

Nama :

Kelas :

No. Absen :

1. Apa judul bimbingan yang Anda peroleh dari Guru Pembimbing?

.....
.....
.....

2. Setelah mendapatkan bimbingan tersebut, pemahaman baru apa yang Anda dapatkan?

.....
.....
.....

3. Apa rencana yang Anda laksanakan dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan bimbingan yang Anda dapatkan?

.....
.....
.....

4. Apakah kira-kira yang menghambat rencana yang akan Anda laksanakan?

.....
.....
.....

5. Bagaimana cara Anda mengatasi hambatan itu?

.....
.....
.....

Materi Komunikasi

A. Pengertian Komunikasi

Komunikasi merupakan aktivitas seseorang atau kelompok dalam menyampaikan pesan (*massage*) sedemikian rupa sehingga pesan diterima oleh komunikan seperti yang diinginkan oleh si pengirim (komunikator). Menurut David K.Berlo, ada lima komponen atau unsur penting dalam komunikasi yang harus diperhatikan, yaitu pengirim pesan, pesan yang dikirimkan, bagaimana pesan tersebut dikirimkan, penerima pesan, dan umpan balik.

B. Pentingnya Komunikasi yang Baik

1. Komunikasi dibutuhkan dalam berbagai hal

Setiap hari kita melakukan komunikasi, sehingga untuk menjalani keseharian kita dengan lancar komunikasi yang baik adalah modal utama.

2. Pesan sampai dengan tepat

Komunikasi yang baik menjamin adanya pertukaran pesan dengan benar sehingga tidak terjadi kebingungan maupun kesalahpahaman. Jika sesuatu tidak dikomunikasikan dengan baik, maka orang akan sulit mengerti. Jika dibiarkan masalah pun akan muncul.

3. Memperkuat hubungan

Kemampuan berkomunikasi yang baik sangat penting untuk menjalin dan memperkuat hubungan. Tanpa komunikasi dan interaksi segala hubungan manusia jadi tidak bermakna.

C. Tips Komunikasi yang Baik

1. Lakukan kontak mata

Ketika menjadi pembicara ataupun pendenga, memandang mata lawan bicara membuat interaksi menjadi lebih berhasil. Kontak mata menunjukkan ketertarikan dan membuat lawan bicara menjadi tertarik juga dengan apa yang dibicarakan.

2. Jangan mengirimkan pesan yang campur aduk

Selaraskan antara kata-kata, gestur, ekspresi dan nada suara.

3. Tunjukkan sikap dan kepercayaan yang konstruktif

Hargai dan terima orang lain sebagai lawan bicara, bersikap sensitif terhadap perasaannya dan percaya pada kemampuannya

4. Kembangkan kemampuan mendengar yang efektif

Ketika menjadi pendengar, jadilah pendengar yang baik. Perhatikan lawan bicara sedang mengkomunikasikan apa supaya tidak ada kesalahpahaman



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 IMOIRI
Jl. Imogiri Timur Km.14 Wukirsari, Imogiri, Bantul
p. (0274) 7483271, 640912 e-mail: smanimori@gmail.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER 1 TAHUN 2016/2017

1. Topik : Berpikir Positif
2. Bidang : Pribadi
3. Tujuan
 - e. Tujuan Umum : Siswa lebih bisa berpikir positif
 - f. Tujuan Khusus :
 7. Siswa dapat merefleksi dirinya sehingga dapat terbuka dengan orang lain
 8. Siswa dapat mengenal teman dengan lebih akrab
4. Fungsi : Pemahaman dan Pengembangan
5. Sasaran : Siswa Kelas XI SMA N 1 Imogiri
6. Waktu : 1 x 45 menit
7. Metode/Teknik : *Story Telling* dan video
8. Media/Alat :
9. Pokok-pokok Materi :
 - f. Arti dan pentingnya berpikir positif
 - g. Keterampilan berpikir positif
10. Uraian Kegiatan :
 - g. Pendahuluan :
 - 8) Guru BK masuk ke kelas, mengucapkan salam dan mengabsen siswa,
 - 9) Guru BK menjelaskan tema yang akan dibahas pada pertemuan menjelaskan arti dan pentingnya berpikir positif
 - h. Kegiatan Inti :
 - a. Peserta didik memperhatikan konselor saat menyampaikan materi.
 - b. Peserta didik diberi kesempatan untuk melakukan diskusi dan tanya jawab
 - c. Guru BK membacakan cerita tentang kopi, wortel dan telur

- d. Peserta didik diminta untuk melakukan refleksi dari cerita tersebut
 - e. Guru BK memperlihatkan video tentang berpikir positif
 - f. Peserta didik diminta untuk melakukan refleksi dari cerita tersebut
 - 7) Guru BK melakukan evaluasi materi sekaligus membuat kesimpulan tentang materi yang telah disampaikan.
 - 8) Guru BK memberikan motivasi dan salam penutup kelas.
- i. Penutup

12. Evaluasi

- e. Penilaian Proses : 6. Siswa antusias dalam mengikuti serangkaian kegiatan mengembangkan berpikir positif melalui teknik *story telling* dan juga pemutaran video
7. Siswa mampu menjaga kondisi kelas tetap tenang dan kondusif.
- f. Penilaian Hasil : 4. Semua siswa telah membuka diri dan pikirannya dengan baik
5. Semua siswa telah berhasil untuk senantiasa berpikir positif

13. Lembar Evaluasi : Terlampir

14. Sumber Bahan : a. Sakina, Elsa. Berpikir Benar, Berpikir Positif. 2008. e-book.
b. <https://personalitygatotnugrohoprastomo.wordpress.com/2013/12/22/posisi-berpikir-pengertian-ciri-ciri-prinsip-dan-manfaat/> di akses pada hari Senin
Maret 2016

Yogyakarta, 23 Maret 2016

Guru BK

Mahasiswa PPL

...
NIP

Triska Rahayu
NIM 13104241037

Mengetahui,
Kepala Sekolah

...
NIP

Materi Berpikir Positif

BERPIKIR POSITIF

A. Pengertian Berfikir Positif

“Pikiran positif adalah pikiran yang dapat membangun dan memperkuat kepribadian diri dan karakter” (Sakina: 2008).

Berfikir positif adalah cara berfikir yang di proses secara positif yang menghasilkan “energi yang positif”, yaitu suatu energi yang akan menghasilkan pemikiran-pemikiran dan sikap-sikap yang baik yang dapat membuat manusia menjadi bersemangat, melakukan hal-hal yang benar dan menjadi bahagia. Berpikir positif adalah salah satu sifat yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena dengan sifat ini, banyak hasil baik yang akan diperoleh. Pikiran positif tak akan membuat kita menjadi berhenti karena keterbatasan, namun pikiran positif justru akan membuat kita mencari kekuatan kita hari demi hari. Berpikir positif terdiri dari tiga komponen, yaitu muatan pikiran, penggunaan pikiran, dan pengawasan pikiran.

1. Muatan Pikiran

Berpikir positif merupakan usaha mengisi pikiran dengan berbagai hal yang positif atau muatan yang positif. Menurut Ubaedy, muatan positif untuk pikiran adalah berbagai bentuk pemikiran yang memiliki kriteria:

- a. Benar (tak melanggar nilai-nilai kebenaran),
- b. Baik (bagi diri sendiri, orang lain, dan lingkungan), dan
- c. Bermanfaat (menghasilkan sesuatu yang berguna).

2. Penggunaan Pikiran

Tujuan dari dimensi ini adalah menggunakan pikiran kita yang telah terisi oleh muatan positif. Untuk dapat memaksimalkan pikiran positif, penggunaan pikiran perlu direalisasikan dalam bentuk nyata. Karena muatan positif yang berada di pikiran masih merupakan muatan yang lemah.

3. Pengawasan Pikiran

Dimensi ke tiga dari berpikir positif adalah pengawasan pikiran. Aktivitas ini mencakup usaha untuk mengetahui muatan apa saja yang dimasukkan ke ruang pikiran dan bagaimana pikiran bekerja. Jika diketahui terdapat hal-hal yang negatif ikut masuk ke ruang pikiran maka perlu dilakukan tindakan berupa mengeluarkan hal-hal yang negatif tersebut dengan menggantinya dengan hal-hal yang positif. Demikian pula jika ternyata teridentifikasi bahwa pikiran bekerja tidak semestinya maka dilakukan usaha untuk memperbaiki kelemahan atau kesalahan tersebut.

B. Ciri – Ciri Berfikir Positif

1. Melihat masalah sebagai tantangan

Bandingkan dengan orang yang melihat masalah sebagai cobaan hidup yang terlalu berat dan bikin hidupnya jadi paling sengsara sedunia.

2. Menikmati hidupnya

Pemikiran positif akan membuat seseorang menerima keadaannya dengan besar hati, meski tak berarti ia tak berusaha untuk mencapai hidup yang lebih baik.

3. Pikiran terbuka untuk menerima saran dan ide

Karena dengan begitu, boleh jadi ada hal-hal baru yang akan membuat segala sesuatu lebih baik.

4. Mengenyahkan pikiran negatif segera setelah pikiran itu terlintas di benak

‘Memelihara’ pikiran negatif lama-lama bisa diibaratkan membangunkan singa tidur. Sebetulnya tidak apa-apa, ternyata malah bisa menimbulkan masalah.

5. Mensyukuri apa yang dimilikinya

Dan bukannya berkeluh-kesah tentang apa-apa yang tidak dipunyainya

6. Tidak mendengarkan gosip yang tak menentu

Sudah pasti, gosip berkawan baik dengan pikiran negatif. Karena itu, mendengarkan omongan yang tak ada juntrungnya adalah perilaku yang di jauhi si pemikir positif.

7. Tidak bikin alasan, tapi langsung bikin tindakan

Pernah dengar pelesetan NATO (No Action, Talk Only), kan? Nah, mereka ini jelas bukan penganutnya.

8. Menggunakan bahasa positif

Maksudnya, kalimat-kalimat yang bernadakan optimisme, seperti “Masalah itu pasti akan terselesaikan,” dan “Dia memang berbakat.”

9. Menggunakan bahasa tubuh yang positif

Di antaranya adalah senyum, berjalan dengan langkah tegap, dan gerakan tangan yang ekspresif, atau anggukan. Mereka juga berbicara dengan intonasi yang bersahabat, antusias, dan ‘hidup’.

10. Peduli pada citra diri

Itu sebabnya, mereka berusaha tampil baik. Bukan hanya di luar, tapi juga di dalam.

C. Prinsip Berfikir Positif

Prinsip untuk selalu memikirkan hal-hal yang positif, karena kita akan menjadi seperti apa yang kita pikirkan dan katakan.

Prinsip untuk selalu menimbang untung dan rugi sebelum melakukan sesuatu, baik dalam bentuk pikiran, perasaan, perbuatan, dan penampilan. Prinsip untuk selalu mengambil hikmah dari setiap peristiwa terburuk sekalipun. Prinsip bahwa segala sesuatu pasti ada akhirnya, demikian halnya dengan kesulitan, kegagalan, dan kesedihan.

D. Manfaat Berpikir Positif

1. Mengatasi stress (Stress Management)

Berpikir positif membantu Anda mengatasi situasi stres, mengabaikan pikiran negatif, mengganti pikiran pesimis menjadi optimis, mengurangi kecemasan dan mengurangi stres. Ketika Anda mengembangkan sikap positif Anda bisa mengontrol hidup Anda dengan baik.

2. Menjadi lebih sehat (Health)

Pikiran kita secara langsung mempengaruhi tubuh dan bagaimana cara bekerjanya. Ketika Anda mengganti pikiran negatif dengan ketenangan, kepercayaan dan kedamaian, bukannya dengan kebencian, kecemasan, dan kekhawatiran, maka Anda akan merasakan kesejahteraan. Dan ini berarti Anda tidak mengalami gangguan saat tidur, tidak merasakan ketegangan otot, kecemasan, dan kelelahan. Orang-orang yang berpikir negatif lebih muda terkena depresi.

3. Percaya diri (Confidence)

Dengan berpikir positif, maka Anda lebih percaya diri dan tidak takut mencoba menjadi orang lain. Jika Anda tidak percaya diri Anda tidak akan pernah mendapatkan kehidupan yang lebih baik.

4. Bisa mengambil keputusan yang benar (Smart-Decision)

Berpikir positif mencegah Anda memilih keputusan yang salah atau melakukan hal yang bodoh yang kemudian Anda sesali. Berpikir positif membuat Anda memilih keputusan dengan cepat.

5. Meningkatkan fokus (Focus)

Menggunakan pikiran positif membantu Anda lebih fokus saat menghadapi masalah. Jika Anda berpikir negatif akan membuang-buang waktu, dan energi Anda.

6. Bisa mengatur waktu lebih baik (Time Management)

Dengan meningkatnya fokus serta kemampuan membuat keputusan yang lebih baik, Anda akan lebih terorganisir. Ini akan membantu Anda mendapatkan lebih banyak waktu untuk diri sendiri dan orang yang Anda cintai.

7. Lebih sukses dalam hidup (Success)

Sikap positif tak hanya bisa meningkatkan fokus Anda dan lebih bisa mengatur waktu dengan baik tetapi mengarahkan Anda pada kebahagiaan dan keberhasilan saat mengubah hidup Anda.

8. Memiliki banyak teman (Acquaintances)

Ketika berpikir positif, Anda akan menarik perhatian orang-orang dan ketika orang-orang tersebut dekat dengan Anda mereka akan merasa nyaman.

9. Menjadi pemberani (Brave)

Ketakutan berasal dari pikiran negatif. Menjadi pemikir positif menghilangkan rasa takut. Keberanian berasal dari kenyataan bahwa Anda tetap positif Anda akan tahu bahwa apapun yang terjadi dalam hidup Anda, Anda dapat menghadapinya.

10. Hidup lebih bahagia (Happiness)

Percaya diri merupakan suatu fakta bahwa Anda bahagia menjadi diri Anda sendiri dan tidak mencoba untuk menjadi orang lain. Jika Anda memiliki semangat berpikir positif, Anda selalu mengantisipasi hidup bahagia, damai, tawa, kesehatan yang baik dan kesuksesan finansial.

E. Cara Agar Memiliki Pikiran Positif

1. Bersyukur

Jangan berfokus pada apa yang tidak Anda miliki. Cobalah untuk mengingat hal-hal baik yang menjadi milik Anda, ingatlah semua hal baik yang pernah terjadi pada Anda. Bersyukur atas hidup dan menghargai apa yang Anda miliki adalah peraturan pertama untuk selalu berpikir positif.

2. Pilih teman-teman yang suportif

Terkadang, pikiran negatif juga bisa menular. Untuk itu, jangan tempatkan diri Anda di tengah para pengeluh. Lebih baik, pilih teman-teman yang selalu memberikan dukungan, bersemangat, dan berpikir positif setiap hari. Cepat atau lambat, Anda akan merasakan energi mereka mempengaruhi semangat Anda.

3. Hilangkan drama

Punya teman yang 'beracun' atau selalu membuat hidup Anda penuh drama? Tinggalkan mereka segera. Berada terus bersama mereka bisa membuat pikiran negatif menempel terus-menerus pada Anda.

4. Ambil tanggung jawab

Ingat, Anda memang tak bisa mengendalikan apa yang akan terjadi. Namun Anda selalu bisa mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan Anda sendiri. Jadi, ketika ada hal buruk yang terjadi, katakan pada diri

Anda: "Aku bertanggung jawab pada perasaan dan pikiranku, dan aku memutuskan untuk merasa bahagia dan tegar."

5. Ubah 'tidak bisa' menjadi 'bisa'

Ini mungkin membutuhkan latihan, namun jelas bisa berhasil jika Anda tekun menerapkannya. Cobalah untuk mengubah struktur kalimat Anda, yang negatif menjadi positif. Misalkan: "Kenapa pekerjaanku berantakan?" menjadi "Hasil kerjaku kali ini memang tidak memuaskan. Tapi selanjutnya aku pasti bisa lebih baik." Jika terus diterapkan, hal ini bisa mengubah persepsi Anda.

6. Berbuat baik

Berbuat baik pada orang lain bisa membawa dampak besar bagi Anda. Ingat ketika membantu orang lain memberikan rasa bahagia dan puas? Perasaan itu bisa membuat Anda merasa lebih positif.

7. Lihat sisi baiknya

Setiap situasi selalu memiliki dua sisi jika Anda bisa menemukannya. Untuk itu, cobalah cari sisi positif pada setiap situasi. Lebih fokus pada sisi positif sesuatu akan memberikan kekuatan besar pada diri Anda untuk mengubah keadaan.

8. Istirahat

Setiap orang perlu istirahat dan menenangkan diri sesekali. Istirahat bisa saja berarti memelankan langkah ketika berjalan, merenung sejenak tentang apa yang sudah Anda lakukan, serta menyegarkan pikiran dari rasa khawatir dan cemas.

9. Tentukan tujuan

Menjadi kapten bagi diri dan keinginan Anda sendiri adalah suatu keharusan. Jangan mau terombang-ambing oleh pendapat orang lain mengenai diri Anda. Putuskan apa yang ingin Anda lakukan. Tetapkan

standar milik Anda sendiri. Mengikuti jalan yang Anda putuskan sendiri akan memberikan rasa percaya diri yang tinggi

10. Tertawa

Apapun yang terjadi, jangan lupa untuk menyempatkan diri tertawa. Tertawalah pada humor, film lucu, pada lelucon yang dibuat saudara atau anak Anda. Tertawalah pada diri Anda sendiri. Tawa mampu meredakan stres dan mengingatkan diri Anda untuk tidak terlalu serius ketika ada masalah.

11. Membaca tulisan yang positif dan inspiratif

Habiskan waktu setiap harinya dengan membaca sesuatu yang mendorong pada berpikir positif. Bacalah kitab suci, buku yang menginspirasi atau materi-materi lainnya akan membantu anda fokus pada apa yang penting untuk hidup anda.

12. Jangan terlalu banyak mengeluh

Seringkali mengeluh tentang hidup yang tidak adil akan membuat anda selalu berpikir negatif. Alih-alih bersyukur, anda justru membenci Tuhan karena merasa tidak adil dalam menentukan nasib hidup anda. Padahal nasib hidup manusia ditentukan juga oleh usaha yang telah dia lakukan.

POSTER GAYA BELAJAR

BELAJAR EFEKTIF? PAHAMI GAYA BELAJARMU

AUDITORI.



VISUAL.



KINESTETIK.



POSTER BAHAYA MEROKOK





PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 IMOIRI
Jl. Imogiri Timur Km.14 Wukirsari, Imogiri, Bantul
p. (0274) 7483271, 640912 e-mail: smanimori@gmail.com

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER 1 TAHUN 2016/2017

1. Topik : Orientasi Lingkungan Kelas dan Teman Baru
2. Bidang : Belajar
3. Tujuan
 - g. Tujuan Umum : Siswa dapat beradaptasi dengan baik
 - h. Tujuan Khusus :
 9. Siswa dapat menyesuaikan dirinya di kelas penjurusan
 10. Siswa dapat mengenal teman dari campuran kelas X sebelumnya dengan baik
 11. Siswa dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan, situasi dan kondisi kelasnya yang baru
4. Fungsi : Pemahaman dan Pengembangan
5. Sasaran : Siswa Kelas XI SMA N 1 Imogiri
6. Waktu : 1 x 45 menit
7. Metode/Teknik : Observasi, diskusi dan ceramah
8. Media/Alat :
9. Pokok-pokok Materi : h. Bagaimana beradaptasi di lingkungan baru dengan baik
10. Uraian Kegiatan
 - j. Pendahuluan :
 - 10) Guru BK masuk ke kelas, mengucapkan salam dan mengabsen siswa,
 - 11) Guru BK menjelaskan tema yang akan dibahas pada pertemuan ini, menjelaskan bagaimana beradaptasi di lingkungan baru

- k. Kegiatan Inti
- 1) Guru BK meminta siswa untuk mengamati kondisi kelasnya
 - 2) Peserta didik diberi kesempatan untuk mengutarakan pendapatnya mengenai kondisi kelasnya
 - 3) Guru BK meminta siswa untuk mengutarakan kendala maupun harapannya mengenai kondisi lingkungan maupun teman barunya
 - 4) Guru BK memfasilitasi siswa untuk saling berdiskusi antar teman maupun dengan guru BK terkait solusi dari hambatan yang ada di kelas serta harapan kedepannya mengenai kelas dan teman baru
- l. Penutup
- 9) Guru BK melakukan evaluasi materi sekaligus membuat kesimpulan tentang materi yang telah disampaikan.
 - 10) Guru BK memberikan motivasi dan salam penutup kelas.

12. Evaluasi

- g. Penilaian Proses : 8. Siswa antusias dan aktif dalam mengikuti serangkaian kegiatan pemberian layanan
9. Siswa mampu menjaga kondisi kelas tetap tenang dan kondusif.
- h. Penilaian Hasil : Semua siswa telah dapat beradaptasi dengan teman dan lingkungan barunya
13. Lembar Evaluasi : Terlampir
14. Sumber Bahan : <http://igaligo.com/5-tips-agar-mudah-beradaptasi-dengan-lingkungan-baru/> -

Yogyakarta, 23 Maret 2016

Guru BK

Mahasiswa PPL

...
NIP

Triska Rahayu
NIM 13104241037

Mengetahui,
Kepala Sekolah

...
NIP

Materi Beradaptasi di Lingkungan Baru

Beradaptasi di Lingkungan Baru

A. Tips Agar Mudah Beradaptasi dengan Lingkungan Baru

1. Ramah

Ramahlah pada teman-teman baru, buang jauh sikap cuek dan rasa gengsi karena nantinya akan saling membutuhkan dan akan berhubungan dalam waktu yang lama.

2. Bersosialisasi

Bergabunglah bersama teman-teman baru, jangan menyendiri. Bersosialisasi akan membuat kita banyak mengenal orang dan akan disukai oleh teman lainnya karena pintar bergaul.

3. Jangan menyusahkan orang lain

Jangan terlalu sering bergantung dan merepotkan teman, karena mereka tidak akan menyukai keberadaan kita dan menganggap kita menyebalkan.

4. Jadilah orang yang menyenangkan

Berbagi adalah salah satu bagaimana kita bisa menjadi seseorang yang menyenangkan.

5. Terbuka

Ketika kita sudah sama-sama terbuka maka komunikasi maupun hubungan pertemanan akan semakin baik dan juga akan timbul rasa percaya antar satu sama lain sehingga akan lebih mudah nantinya untuk beradaptasi

MEDIA LACAK MASALAH

Nama :	<u>Alfan</u>
NIS :	<u>5015</u>
Jenis Kelamin :	<u>laki</u>
Umur :	<u>16</u> TAHUN
Sekolah :	<u>SMA N 1 Majidi</u>
Kelas :	<u>X2</u>

Petunjuk cara mengerjakan :

Bacalah daftar masalah dibawah ini pelan-pelan dan seksama. Bila Anda menjumpai masalah yang Ada rasakan mengganggu Anda maka lingkirlah nomor item masalahnya. Misalnya: pada masalah pribadi, pada pernyataan item nomor 2 saya orang yang boros. Pernyataan tersebut sesuai dengan Anda, maka lingkirlah item tersebut.

1.	Saya merasa mengalami penurunan semangat dan keimanan (fujur)
2.	Saya orang yang boros
3.	Saya orang yang cengeng
4.	Saya orang yang kurang bersyukur
5.	Saya orang yang kurang kritis
6.	Saya orang yang mengalami masalah kesehatan
7.	Saya orang yang moody
8.	Saya orang yang mudah putus asa
9.	Saya orang yang pelupa
10.	Saya orang yang penakut
11.	Saya orang yang pendiam
12.	Saya orang yang pinplan
13.	Saya orang yang selalu berfikir secara mendetail
14.	Saya orang yang sering terburu buru
15.	Saya orang yang susah tidur
16.	Saya sedang mengalami masalah percintaan
17.	Saya seorang pemalu
18.	Saya sering melamun
19.	Saya sering mengalami gangguan mata
20.	Saya sering merasa malas
21.	Saya sering mudah putus asa
22.	Saya sering sakit kalau jauh dari rumah (homesick)
23.	Saya menderita insomnia

1.	Saya kurang bisa berinteraksi
2.	Saya kurang bisa berorganisasi
3.	Saya lebih mementingkan kelompok daripada diri sendiri
4.	Saya merasa dikhianati teman
5.	Saya merasa kurang Empati
6.	Saya merasa risih kalau masalah pribadi dibicarakan
7.	Saya merasa sering dimanfaatkan teman
8.	Saya merasakan ada kesenjangan dengan teman
9.	Saya orang yang cuek
10.	Saya orang yang egos
11.	Saya orang yang kurang percaya diri
12.	Saya orang yang manja
13.	Saya orang yang minder
14.	Saya orang yang mudah emosi
15.	Saya orang yang mudah marah
16.	Saya orang yang mudah terpengaruh dengan lingkungan
17.	Saya orang yang pelit
18.	Saya orang yang pemalu
19.	Saya orang yang pendendam
20.	Saya orang yang sering berfikir negatif
21.	Saya orang yang sulit untuk berkomunikasi dengan baik
22.	Saya orang yang terlalu terbuka
23.	Saya orang yang tertutup
24.	Saya selalu menghindari orang yang tidak saya disukai
25.	Saya sering berbeda pendapat dengan teman
26.	Saya sering berprasangka buruk
27.	Saya sering bertengkar dengan teman
28.	Saya sering merasa iri hati dengan teman
29.	Saya sering merasa sensitif terhadap teman
30.	Saya sering salah paham
31.	Saya sering tidak mudah mengontrol ekspresi
32.	Saya suka mencari perhatian
33.	Saya sulit beradaptasi dengan lingkungan
34.	Saya tidak mudah percaya dengan orang lain
35.	Saya sering konflik dengan keluarga
1.	Dalam memahami materi, saya harus membacanya lebih dari 1 kali
2.	Saya belum bisa mengatur waktu belajar
3.	Saya cepat mengantuk kalau belajar
4.	Saya hanya belajar jika ada ujian
5.	Saya hanya belajar jika lagi mood
6.	Saya kalau belajar tidak teratur
7.	Saya kurang mampu menetapkan tujuan belajar
8.	Saya kurang mendapat pengawasan dari

	orang tua
9.	Saya merasa banyak godaan kalau sedang belajar
10.	Saya merasa memiliki daya ingat rendah
11.	Saya merasa fasilitas belajar kurang mendukung
12.	Saya merasa kurang fokus dalam belajar
13.	Saya merasa tidak ada motivasi belajar
14.	Saya orang yang sulit menganalisis masalah
15.	Saya orang yang takut gagal
16.	Saya sering menunda-nunda pekerjaan
17.	Saya sering merasa malas belajar
18.	Saya sulit menuangkan pikiran dalam kata-kata
1.	Saya belum ada niat untuk bekerja
2.	Saya belum berfikir jangka panjang
3.	Saya belum mandiri
4.	Saya belum memiliki kemantapan berkarier
5.	Saya belum mempunyai cita-cita
6.	Saya belum menemukan potensi diri
7.	Saya belum merasa dewasa
8.	Saya belum punya pandangan karier
9.	Saya kurang informasi mengenai masa depan
10.	Saya kurang wawasan terhadap masa depan
11.	Saya masih ingin bersenang-senang
12.	Saya merasa ada kesenjangan antara harapan dengan kenyataan
13.	Saya merasa belum bisa menjadi konselor yang handal
14.	Saya merasa khawatir menempuh waktu yang lebih lama di perguruan tinggi
15.	Saya merasa kurang adanya motivasi
16.	Saya merasa kurang disiplin waktu
17.	Saya merasa memiliki jurusan yang sesuai
18.	Saya merasa tidak akan berhasil dimasa depan
19.	Saya mudah terpengaruh instansi terkenal
20.	Saya orang yang sulit mengambil keputusan
21.	Saya pasrah menerima keadaan apa adanya
22.	Saya sering berorientasi pada masa kini
23.	Saya sering gagal dalam seleksi
24.	Saya takut menghadapi resiko
25.	Saya tidak yakin bekerja sesuai harapan dan cita-cita
26.	Tidak yakin dengan bidang dan kemampuan yang telah saya miliki

Pilih media dalam daftar media disamping yang Anda inginkan untuk membantu mengatasi permasalahan yang ada alami

1.	Bagan
2.	Biografi Tokoh
3.	Brosur
4.	Buku
5.	CD Interaktif
6.	Diagram
7.	Film
8.	Foto
9.	Gambar
10.	Grafik
11.	Internet
12.	Kalender
13.	Kotak masalah
14.	Modul
15.	News Letter
16.	Papan bimbingan
17.	Permainan
18.	Poster
19.	Presentasi multimedia
20.	Program video
21.	Radio
22.	Simulasi
23.	Stiker
24.	Televisi
25.	Training motivasi

Tambahkan media yang menurut Anda belum ada dalam daftar diatas

ANALISIS DATA INDIVIDUAL

No	Topik Masalah	nM	n	%	KAT
1.	Masalah Pribadi				
2.	Masalah Sosial				
3.	Masalah Belajar				
4.	Masalah Karier				

Grafik : Masalah Pribadi, Sosial, Belajar, Karier

Keterangan :

$$\text{Prosentasi} = \frac{nM}{n} \times 100\%$$

nM= Jumlah item yang menjadi masalah pada satu topik masalah

n = Jumlah item pada topik masalah

Standar scale dan predikat nilai (%)

0% = A (Baik) Tidak Bermasalah
 1% - 10% = B (Cukup Baik) Cukup Bermasalah
 11% - 25% = C (Cukup) Agak Bermasalah
 26% - 50% = D (Kurang) Bermasalah
 51% - 100% = E (Kurang Sekali) Sangat Bermasalah



**MATRIKS INDIVIDU PELAKSANAAN PROGRAM KERJA PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SEMESTER KHUSUS TAHUN 2015**


NAMA MAHASISWA
FAKULTAS/JURUSAN/PRODI
NAMA SEKOLAH
ALAMAT SEKOLAH

: TRISKA RAHAYU
: FIP/PPB/BK
: SMA NEGERI 1 IMOIRI
: WUKIRSARI, IMOIRI, BANTUL

No		Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam per Minggu										Jml		
			Juli					Agustus						September	
			0	III	IV	I	II	III	IV	V	I	II			
Persiapan															
1	Observasi	16											16		
2	Menyusun matriks program		4										4		
3	Konsultasi matriks program		2										2		
4	Pengesahan matriks program		1										1		
Pelaksanaan															
A Layanan Dasar															
1	Bimbingan Kelas												8		
	1) Persipan		1	1	1	1	1	1	1	1			33		
	2) Pelaksanaan		1	3	4	4	7	7	7	3			8		
	3) Evaluasi		1	1	1	1	1	1	1	1					
2	Pelayanan Orientasi												2		
	1) Persiapan		1	1									7		
	2) Pelaksanaan		3	4									2		
	3) Evaluasi		1	1											
3	Pelayanan Informasi														
	1) Macam gaya belajar											2	2		
	2) Bahaya merokok											2	2		
4	Pengumpulan Data														
	a. Media Lacak Masalah Kelas X-1 dan X-2														
	1) Pengisian instrumen	2											2		
	2) Pengolahan data dan analisis					4							4		
B Pelayanan Responsif															
1	Konseling Individual			3	2	2	2						9		
2	Konseling Kelompok									2			2		
C Pembuatan Media BK															
1	Poster											4	4		
D Administrasi															
1	Membuat RPL		2	2	2	2	2						10		
2	Merekap need assesment untuk PROTA							2	2				4		
3	Membuat satuan layanan						2	2					4		
4	Membuat Program Tahunan									4			4		
5	Membuat Program Semester									4			4		
E Bimbingan															
1	Guru pembimbing lapangan				1			1	1				3		
2	DPL Pamong									1			1		
3	Dosen Pembimbing PPL								1	1	1		3		
4	Guru koordinator PPL									1			1		
D Kegiatan Sekolah															
1	Upacara bendera hari Senin		1	1		1	1	1	1	1			7		
2	Upacara peringatan HUT RI						1						1		
3	Piket		3	6	6	3	3	6	6	6	6	6	45		
4	Piket Perpustakaan								3	6	6		15		
5	Peringatan HAORNAS									5			5		
E Kegiatan Tambahan															
1	Merekap arsip penerimaan siswa baru				3								3		
3	Merekap data siswa asuh							3	3				6		
4	Menulis buku induk siswa baru							3					3		
5	Merekap peminatan ekstrakurikuler siswa baru							3					3		

[illegible]

Dosen Pembimbing Lapangan


Nanang Erna Gunawan, S.Pd, M.Ed
NIP. 19850311 200812 1 002

Mahasiswa

Triska Rahayu
NIM 13104241037

Mengetahui,

Kepala Sekolah



Drs. Sumarman
196208121989031014